

DAL COMPRENSORIO

## Per un'Italia unita, libera e giusta

**ITALO FORMIGONI**  
Segreteria Spi Cgil Ticino Olona

In questo momento storico e politico trovo irrimandabile proporre una riflessione in merito a due argomenti fondamentali, motivo dell'attività principale del sindacato negli ultimi mesi e che vedranno sempre in prima linea l'organizzazione lavorare, per cercare di salvaguardare i principi costituzionali di piena cittadinanza: la dignità del lavoro e l'unità nazionale.

Negli ultimi trent'anni, si sono susseguite operazioni legislative che hanno peggiorato continuamente le condizioni dei lavoratori: in Italia il lavoro è troppo precario e i salari sono troppo bassi. Tre persone al giorno muoiono lavorando e, per realizzare il massimo profitto possibile, vengono messi in piedi appalti, subappalti, finte cooperative, esternalizzazioni e decentramenti di attività. Normali modelli organizzativi, purtroppo, ormai, di ogni azienda privata e pubblica. Senza dimenticare le norme sui licenziamenti del Jobs Act, che consentono alle imprese di non reintegrare un lavoratore licenziato in modo illegittimo nel caso in cui sia stato assunto dopo il 2015.

Uno scenario a dir poco preoccupante, che ha spinto il sindacato a indire una raccolta firme per ribadire come il lavoro debba essere tutelato, essendo un diritto costituzionale; debba essere sicuro, perché di lavoro si deve vivere e non morire; debba essere dignitoso e perciò ben retribuito; debba essere stabile, perché la precarietà è una perdita di libertà. La Cgil ha raccolto ben oltre 800mila firme, che testimoniano l'urgenza di tornare a mettere al centro il lavoro, e ora aspettiamo che la Corte Costituzionale dia il via libera a un referendum che sappia garantire sicurezza al lavoro, aumento dei salari minimi retributivi, contrasto alla precarietà, reintegro in caso di licenziamento illegittimo.

Nelle prossime settimane il sindacato affronterà una sfida inedita contro la legge sull'autonomia differenziata. Un provvedimento approvato a giugno dalla Camera e che mina, nelle fondamenta, il principio di uguaglianza e solidarietà insito nella Costituzione. Questo perché, mettendo in discussione i principi della Carta del 1948, si vogliono sovvertire regole imprescindibili di convivenza civile. La Cgil, insieme ad altri soggetti politici, come Anpi,

*Continua a pagina 2*

30 ottobre 2024 ore 9.30  
**MANIFESTAZIONE  
SPI CGIL**  
Piazza San Babila - Milano

- ✓ Per la rivalutazione delle pensioni
- ✓ Per la sanità pubblica
- ✓ Per la piena attuazione della legge sulla non autosufficienza
- ✓ Per l'equità fiscale

Conclude **Tania Scacchetti**  
Segretaria generale Spi Cgil nazionale

PASSO PIÙ TEMPO A DIFENDERE LA PENSIONE CHE A GODERMELA

Gli Scarabocchi di Maicol & Mirco **FINE**

**L'EREDITÀ DI GALLI**

*A pagina 2*

**SOLIDALI PER NATURA**

*Gazzoli a pagina 3*

**LO SBARCO CHE SALVÒ L'EUROPA**

*A pagina 6*

**LA BELLEZZA DELLO STARE INSIEME**

*A pagina 7*

La nuova **APP** SPI Lombardia. Sempre un'era avanti.

**SPI Lombardia**

INQUADRA IL QR CODE

DISPONIBILE SU

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

# L'eredità di Alvaro Galli

Segreteria Spi Cgil Ticino Olona



È tempo di ricordi e di bilanci per Alvaro Galli, segretario della lega di Abbiategrosso, Albairate e Cassinetta di Lugagnano da ormai dieci anni e al termine del suo secondo e ultimo mandato, in scadenza in questi giorni. "Ho iniziato il mio impegno attivo nel sindacato come volontario dedito alla materia fiscale, vista l'esperienza tecnica maturata in campo lavorativo prima a Milano, in un'azienda privata, e poi nell'ufficio economato negli ospedali di Abbiategrosso e Magenta". Una vita sempre con la tessera sindacale in tasca e il sindacato nel cuore - ci tiene a precisare -, per la sua evidente capacità e predisposizione ad aiutare il prossimo, a credere nella questione sociale, a mettere in primo piano il lato umano dell'esperienza del vivere comune. Ripercorrendo gli anni da numero uno di un'importante espressione territoriale dello Spi del Ticino Olona, Alvaro Galli, che nel suo curriculum vanta anche un'esperienza politica decennale da sindaco e da vicesindaco a Ozzero, suo comune di residenza, si commuove ricordando gli anni difficili del Covid: "Abbiamo dovuto chiudere e limitare i servizi che offrivamo, soffocare per

un lungo periodo la nostra vera linfa di soddisfazione e al tempo stesso il nostro valore aggiunto, la capacità di essere una risposta concreta ai bisogni delle persone. Abbiamo sempre creduto particolarmente nel contatto diretto con la gente, e ora abbiamo ripreso alla grande ad essere un punto di riferimento per chi ha bisogno di noi. E stare dalla parte e al fianco dei pensionati rimane per me il motivo di maggiore vantaggio. Aiutare diventa anche un ricevere: stima, affetto, riconoscenza. È un dare e un avere virtuoso. Operare in un sindacato è stata un'esperienza bellissima, che mi appresto a terminare con orgoglio e grande soddisfazione. Non so ancora chi prenderà il mio posto, ma mi auguro che si continui sulla strada che ho tracciato e si prosegua con l'ideale di fare da collegamento tra le persone, di credere al rapporto con le persone, perché da soli non si va da nessuna parte. Quello che conta è il rapporto umano. Sono stato per qualche anno anche presidente dell'assemblea del direttivo dello Spi Ticino Olona, che rappresenta quarantanove Comuni tra leghe e sottoleghe, e quello che mi rimane dentro è l'idea di aver dato tanto e ricevuto ancora di più, tra riunioni politiche, interventi col governo, pensioni, referendum, raccolta firme, contestazioni. La lega che ho fino ad ora guidato si occupa di tanti servizi, tra cui lo Spid e lo sportello sociale, e in collaborazione con la Camera del Lavoro, offre un servizio davvero valido per un bacino di utenza che conta circa 1200 iscritti. Magari rimarrò a sostenere Abbiategrosso come volontario, o forse andrò a prestare la mia opera nella lega di Ozzero, che abbraccia anche Besate, Motta Visconti e Morimondo. Sicuramente mi concederò qualche momento di svago: qual-

che viaggio in più con mia moglie, che è inglese e che quest'estate mi ha portato con lei in Inghilterra per un mese. Perché viaggiare apre la mente, ti regala nuove consapevolezze e comprensioni, che poi si possono spendere a favore delle persone. Ho avuto una vita piena e mi sono sentito apprezzato in tanto campi e di questo sono grato. Quello che mi posso augurare adesso è che nella lega di Abbiategrosso si riesca a coinvolgere di più le persone a venire a dare una mano quali volontari, anche per una mezza giornata a settimana. È importante ampliare il gruppo, che le opportunità e i problemi siano visti da più occhi, ricevano più consigli e siano toccati da più mani. Quindi coinvolgere, far entrare persone nuove, puntare sul tesseramento di nuovi iscritti". Alvaro Galli conclude con una riflessione sul valore del sindacato: "Il sindacato è l'interlocutore che rappresenta i lavoratori e i pensionati. La forza di contrattazione dipende da quanti siamo: c'è una grande esigenza di rappresentanza e singolarmente non si può essere in grado di elaborare politiche necessarie perché i diritti vengano riconosciuti. Anche il ruolo di comunicazione delle opportunità messe in piedi dal sindacato è fondamentale e contribuisce allo svolgimento dell'attività di tutela e lotta del sistema, per migliorare le condizioni dei pensionati, di coloro che hanno lavorato una vita contribuendo al benessere della società. Il sindacato non scappa di fronte ai nodi più difficili da sciogliere e sceglie di rimanere vicino alle persone. Proporre, aggregare, rispondere ai bisogni, creare reti, contrattare, mobilitare e quando serve protestare: questo è sempre stato il mio impegno quotidiano per essere sempre al fianco di ogni pensionato. Questa è l'eredità che lascio".

Da pagina 1...

## Per un'Italia unita, libera e giusta

Pd, liste civiche, la sinistra italiana ha raccolto le firme per l'abrogazione della legge sull'autonomia differenziata, che mina l'unità dell'Italia verso uno squilibrio istituzionale, che non farebbe altro che aumentare i divari territoriali e peggiorare le già insopportabili disuguaglianze sociali, a danno di tutta la collettività e, in particolare, delle lavoratrici e dei lavoratori, delle pensionate e dei pensionati, dei giovani e delle donne. L'autonomia differenziata spaccherebbe l'Italia in tante piccole patrie, condannando un Paese diviso all'irrelevanza politica ed economica, anche a livello europeo. E questo non è un problema solo del Mezzogiorno, ma anche del sistema produttivo del centro-nord. Il lavoro verrebbe impoverito e sarebbe messo in discussione il contratto collettivo nazionale, che rappresenta un pilastro dell'unità e della coesione del Paese, per rispolverare le gabbie salariali che determinerebbero un ulteriore impoverimento dei salari. La sicurezza, inoltre, sarebbe colpita: la regionalizzazione e frammentazione della legislazione in materia di salute e sicurezza sul lavoro, alimenterebbe una competizione territoriale al ribasso sulla pelle di lavoratrici e lavoratori. Inoltre, comprometterebbe definitivamente il Servizio Sanitario Nazionale: il diritto alla salute sarebbe riservato a chi potrà permetterselo, e le Regioni saranno ancor più libere di accelerare il processo di privatizzazione in atto. Lasciando il "residuo fiscale" alle Regioni più ricche, si priverebbe il welfare pubblico e universalistico di risorse fondamentali per garantire i diritti sociali a tutte le cittadine e i cittadini. Senza contare che sarebbe frenato lo sviluppo: sarebbe sottratta totalmente allo Stato la competenza su materie strategiche, come politiche energetiche, reti e infrastrutture, telecomunicazioni, porti e aeroporti, trasporti, ricerca scientifica, ambiente, cultura, rapporti con l'Ue, commercio con l'estero, protezione civile, previdenza complementare e integrativa, pregiudicando le prospettive dell'intero sistema economico nazionale. Così come la frammentazione delle politiche ambientali, renderebbe impossibile un efficace contrasto al cambiamento climatico e la conversione ecologica del nostro sistema produttivo. Regionalizzando la scuola, infine, si infliggerebbe un colpo mortale alla stessa identità culturale dell'Italia. Abbiamo il dovere di difendere il diritto di studentesse e studenti a una scuola pubblica, nazionale, aperta al mondo. Abbiamo il dovere di mettere una firma per l'Italia. Per un'Italia unita, libera e giusta. E possiamo ancora farlo on line Referendum Autonomia Differenziata Cgil, perché sia abrogata la legge Calderoli sull'autonomia differenziata, e quindi per cercare di salvaguardare e ripristinare i principi fondamentali della Costituzione, cercando di farlo insieme alle forze politiche e ai cittadini che vogliono un cambiamento sostanziale nelle regole del vivere comune e dello stare insieme del nostro Paese con il nostro Spi Cgil protagonista di questa stagione politico sindacale.

## Lasciamo parlare le immagini

Alcuni scatti che testimoniano l'impegno, nel territorio dello Spi Cgil Ticino Olona, nella raccolta firme per l'abrogazione della legge sull'autonomia differenziata. Per un'Italia unita, libera e giusta. Nella colonna a sinistra due momenti della raccolta firme a Parabiago, a destra in alto a Castano e, quindi, a Parabiago.



# Solidali per natura ma non privilegiati

**DANIELE GAZZOLI**  
Segretario generale Spi Lombardia

Negli ultimi giorni di ottobre, le pensionate e i pensionati italiani scenderanno nuovamente in piazza, chiamati dallo Spi Cgil per difendere le proprie pensioni, chiedere un fisco più equo, una vera legge sulla non autosufficienza e una sanità pubblica degna di questo nome.

E come Spi della Lombardia, vista l'importanza dei temi, non potevamo che rispondere presenti! Saremo infatti in piazza San Babila a Milano mercoledì 30 ottobre.

Saranno tanti i pensionati che giungeranno dai territori della



Lombardia, per riempire una piazza che renderemo colorata, allegra, ma anche estremamente determinata nel rivendicare ciò che dovrebbe essere scontato, ma che scontato purtroppo non è.

A partire dalla piena rivalutazione delle pensioni e del mantenimento del loro potere d'acquisto: troppo spesso negli ultimi anni questo non è avvenuto, le pensioni di chi ha lavorato una vita sono state usate per "fare cassa".

Chiediamo un fisco equo e giusto, una vera lotta all'evasione fiscale, una tassazione dei grandi patrimoni e degli extra profitti delle banche e delle aziende "energetiche", perché è qui che si possono trovare le risorse necessarie a dare risposte a chi, in pensione o lavorando, fatica sempre più ad arrivare alla fine del mese.

Come dimenticarsi poi della necessità di dare attuazione alla legge sulla non autosufficienza. Serve riempire di contenuti (e di risorse) una legge ottenuta grazie alla mobilitazione del sindacato pensionati, altrimenti il rischio è che quella legge resti una scatola vuota. Non ce lo possiamo permettere, e soprattutto non se lo possono permettere tante persone (non solo anziani) e tante famiglie che si trovano a vivere questo dramma.

Infine, ma non certo per importanza, chiediamo una sanità pubblica, inclusiva e di qualità, in grado di dare risposte efficaci e in tempo utile a chi ne ha bisogno. Servono risorse anche qui, per investire nel personale (nel rinnovo dei contratti ad esempio), nelle infrastrutture, nella presa in carico delle persone e nel territorio, dando un senso di prossimità ai pazienti.

Ed è proprio perché nella legge di stabilità, che il governo sta

discutendo in queste settimane in parlamento, non vediamo nessuna risposta che vada nella direzione sopra descritta che abbiamo deciso di scendere in piazza, ancora, con forza e determinazione, convinti di essere dalla parte giusta della storia.

Un'ultima cosa: nessuno si azzardi a dire che i pensionati sono dei privilegiati e che difendono il loro "status", o ancor peggio che stanno rubando il futuro alle prossime generazioni. I pensionati sono solidali per natura, costruiscono ponti con i propri nipoti e figli, sostituiscono e sostengono le famiglie laddove lo Stato non fa il proprio dovere, fanno volontariato, tengono vive e unite le comunità sul territorio e tanto altro...

Proprio perché vogliamo continuare a farlo, scendiamo in piazza, per la nostra dignità e quella delle future generazioni.

Ci vediamo il 30 ottobre a Milano!

## Consapevolezza previdenziale: il nostro impegno costante e capillare

**SERGIO POMARI**  
Segreteria Spi Cgil Lombardia

Non può essere sempre di tasca nostra e non può essere che oggi, chi ancora lavora, non riesca a progettare un proprio futuro previdenziale o, meglio, la propria futura esistenza. La necessità di mettere mano a una riforma strutturale dell'attuale sistema è ormai urgente e non più rinviabile: la previdenza era la certezza di una vita futura a riposo e serena dopo un lungo periodo di lavoro. I tempi sono radicalmente cambiati ma il nostro sistema previdenziale no. Interventi a macchia di leopardo per chi in pensione



deve andarci, correttivi peggiorativi per chi in pensione c'è già. Di recente, un noto quotidiano nazionale, riportava alcuni dati allarmanti che confermano la necessità di proseguire l'azione informativa e di mobilitazione del nostro sindacato: 8 italiani su 10 sono pessimisti sul proprio futuro, il 23 per cento teme di cadere in povertà una volta uscito dal mondo del lavoro a causa di una pensione insufficiente; il 51 per cento non sa cosa sia la previdenza complementare.

Il nostro sindacato è impegnato proprio su questo fronte: portare avanti una stagione di mobilitazione e di campagna informativa capillare perché oggi più che mai è necessario tutelare il potere

di acquisto delle pensioni, affrontare il calo demografico e l'invecchiamento attivo, migliorare le condizioni lavorative di chi oggi spesso e volentieri si trova in condizioni contrattuali precarie. Quest'ultimo aspetto costringerà molti lavoratori e lavoratrici ad andare in pensione in età avanzata per la discontinuità lavorativa e conseguenti vuoti contributivi. Del resto, dopo i tagli alla rivalutazione delle pensioni per gli anni 2023 e 2024, l'attuale governo sembra nuovamente intenzionato a colpire chi percepisce importi pensionistici superiori a quattro volte il trattamento minimo: si tratta di pensionate e pensionati che, dopo 41/42 anni di lavoro, vivono con pensioni appena superiori ai 1.600 euro netti mensili. Nei tre anni 2023-2025, una pensione che nel 2022 ammontava a 1.732 euro nette subirà

un taglio complessivo di 968 euro; per una pensione netta di 2.029 euro la perdita sarà di 3.571 euro, e per una di 2.337 euro si arriverà a una perdita di 4.487 euro. Chi percepisce una pensione netta di 2.646 euro, perderà complessivamente 4.534 euro. Ed è di nuovo il ceto medio a pagare le conseguenze di un sistema paese iniquo nel quale non si combattono evasione fiscale e contributiva e non si migliorano le condizioni di chi oggi lavora in maniera precaria. Per queste ragioni e per le intenzioni mostrate da questo governo, lo Spi Cgil ha deciso di organizzare manifestazioni in tutte le regioni d'Italia. In Lombardia il 30 ottobre i pensionati e le pensionate e non solo saranno in piazza a Milano per dimostrare la propria contrarietà a nuovi interventi penalizzanti. È il momento di stare uniti e non essere divisi!

**EUROPA LIVIO MELGARI**

### Le pensioni in Europa

Tracciare un quadro delle pensioni europee è impresa particolarmente ardua in quanto va tenuto conto di una notevole quantità di fattori che concorrono alla loro determinazione. Ogni Stato dell'Unione ha infatti normative sue in termini di salari e pensioni, dove influiscono elementi storici, economici e culturali, basti pensare al come viene considerato il lavoro femminile o la sostenibilità dei costi dell'invecchiamento. Sono infatti enormi le disparità se misurate con il solo metro della spesa pensionistica, con il Lussemburgo che spende quasi undici volte in più della Bulgaria. Uno studio di Eurostat, che ha convertito i redditi pensionistici

annuali in importi mensili dividendoli per dodici mesi, ha stabilito infatti che nel 2021, la spesa media mensile lorda per una pensione all'interno dell'Ue variava notevolmente, da un massimo di 2.575 euro in Lussemburgo a un minimo di 226 euro in Bulgaria, con una media europea di 1.224 euro. Includendo anche i Paesi dell'Associazione europea di libero scambio (Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera) e i Paesi candidati all'Ue, l'Islanda ha registrato la media più alta, pari a 2.762 euro, mentre l'Albania ha registrato la media più bassa, pari a 131 euro. Nei quattro più grandi Paesi dell'Unione le pensioni si attestano sopra la media, con l'Italia che ha registrato la pensione più alta, pari a

1.561 euro, mentre Francia, Spagna e Germania hanno mostrato cifre quasi identiche, ciascuna intorno ai 1.450 euro; ma tutti superati dai Paesi nordici che vantano pensioni medie più alte. Di fronte a queste cifre è però necessario porsi sempre una domanda: quanto costa un chilo di pane in ogni singolo Paese? Misurando il rapporto tra pensioni e costo della vita le distanze si riducono infatti significativamente. Tornando all'esempio dei due estremi, il rapporto che vedeva una pensione in Lussemburgo superiore di quasi undici volte a quella in Bulgaria, si riduce a quattro volte se rapportata al costo della vita. In altre parole i pensionati in Bulgaria sono sicuramente più poveri dei loro

coetanei del Lussemburgo, ma non nella misura che il solo dato monetario lascerebbe intendere. Lo studio di Eurostat si conclude infine ricordando che il modo in cui i sistemi pensionistici sono concepiti lascia un numero crescente di persone a rischio di povertà da vecchiaia. Un allarme che la Confederazione europea sindacale e la Federazione dei pensionati non hanno ignorato, assumendo la grande complessità di una materia che partendo dalle condizioni di lavoro e dalla qualità dei salari e dei contributi, passando attraverso la discriminazione del lavoro femminile, la precarietà di quello giovanile e politiche regressive, deve riuscire a dare risposte agli oltre cento milioni di over 65 dell'Unione.

# A Segrate il **Centro Incontro** per malati di Alzheimer *Sostenuto da Spi e Comune di Segrate*

**FEDERICA TRAPLETTI**  
Segreteria Spi Lombardia

Il 21 settembre scorso si è celebrata la Giornata mondiale dell'Alzheimer, una malattia degenerativa che porta al declino di diverse funzioni cerebrali come il linguaggio, la memoria e la capacità di svolgere le normali attività quotidiane, fino alla non autosufficienza.

Il primo fattore di rischio è sicuramente l'invecchiamento e, visto il dato positivo dell'allungamento dell'aspettativa di vita, ci troviamo a guardare al futuro e alle sfide che abbiamo davanti con grande preoccupazione.

È infatti necessario adeguare urgentemente il servizio sanitario e socio sanitario al progressivo aumento delle patologie croniche e delle demenze, tra cui l'Alzheimer ne rappresenta il 60 per cento.

I dati della Lombardia sono allarmanti: la demenza e il deterioramento cognitivo riguardano 350 mila persone (oltre 50mila nella sola provincia di Milano), più del 10 per cento dei malati cronici. Di questi, 115mila hanno una diagnosi di Alzheimer.

E le previsioni ci dicono che nei prossimi anni potrebbero esserci più di 25mila possibili casi di Alzheimer ogni anno, il 20 per cento in più dei casi attuali. Tutto questo in un contesto sociale che vede un aumento costante di nuclei familiari costituiti da persone sole, anche anziane, senza una rete di protezione e di supporto.

Parlare di malati di Alzheimer significa necessariamente parlare anche dei 600mila caregiver che prestano loro assistenza. Non a caso l'Alzheimer viene definita una malattia familiare poiché una patologia così profondamente invalidante diventa un elemento dirompente all'interno

di un nucleo familiare, aumentando considerevolmente il rischio per il caregiver di ammalarsi a sua volta e di cadere in povertà e isolamento sociale a causa dello stigma e del pesante impegno fisico-psicologico ed economico soprattutto se non può contare su un adeguato sistema di servizi pubblici. La malattia di Alzheimer colpisce più le donne che gli uomini, a causa della maggiore esposizione a fattori di rischio quali

invecchiamento, livelli occupazionali e di scolarizzazione più bassi, obesità, fumo, ipertensione, diabete. La sopravvivenza media dopo la diagnosi è di circa dieci anni, con un costo medio complessivo di oltre 70mila euro, comprensivo dei costi a carico del Sistema sanitario nazionale e di quelli che ricadono direttamente sulle famiglie (circa il 60 per cento).

Attualmente non esiste una cura definitiva per le demenze: le terapie mirano principalmente a gestire i sintomi e a rallentare la progressione della malattia.

La diagnosi precoce è un elemento essenziale nella cura di questa malattia perché consente di mettere in atto interventi di supporto tempestivi, in particolare trattamenti non farmacologici, tra cui la stimolazione cognitiva, che possono rallentare la progressione della malattia e gestire meglio i sintomi, supportando in maniera concreta le famiglie.

Il sistema sanitario e socio assistenziale in Lombardia è gravemente carente dei servizi che sarebbero necessari per affrontare la sfida dell'invecchiamento e delle conseguenze sulla salute, a partire dalla prevenzione che nella nostra regione è poco diffusa e che invece rappresenterebbe un vero e proprio investimento per il futuro.

Ma anche l'integrazione tra i servizi sanitari sociosanitari rappresenta

un annoso problema che si tarda a risolvere: servirebbe infatti una presa in carico globale sanitaria, assistenziale, psicologica e sociale sia della persona affetta da qualsiasi forma di demenza che del suo caregiver accompagnandoli, con percorsi personalizzati, nelle diverse fasi della demenza fino ad arrivare alle cure palliative.

Proprio per questo motivo abbiamo accettato con piacere, insieme allo Spi di Milano, l'invito del Comune di Segrate a partecipare economicamente alla realizzazione di un progetto biennale che prevede l'apertura di un **centro di incontro per malati di Alzheimer**, proprio nel Comune di Segrate, e che prenderà in carico circa quindici malati di Alzheimer insieme ai rispettivi caregiver.

Si tratta di un progetto innovativo, realizzato dall'Associazione Atelier della Mente e basato su stimolazione cognitiva, psicomotricità e supporto

psicologico sia all'anziano che al caregiver con momenti di attività condivisa.

Il progetto prevede anche tre incontri con la comunità di Segrate per sensibilizzare sul tema della demenza e della prevenzione.

Altro elemento molto caro allo Spi è l'incontro intergenerazionale che è incluso nel progetto e che vedrà anziani e giovani svolgere insieme attività di gioco all'interno della *gaming zone* del Comune.

È stato avviato il percorso per giungere alla firma di un protocollo che fissi i criteri di accesso al servizio e le forme di compartecipazione del Comune al pagamento della retta.

Il **Centro Incontro** di Segrate non sarà in grado di dare una risposta al bisogno che è purtroppo molto più esteso, ma abbiamo pensato di fare un gesto concreto che vada incontro alle grandi difficoltà delle famiglie che si trovano a fronteggiare una malattia così terribile.



Da sinistra Federica Trapletti, Leonora Chiavari, presidente Atelier della mente, Barbara Bianco, assessora alla Salute, Francesco Scarpato, Project manager Fondazione Comunità di Milano

€ **FISCO GIUSI DANELLI** Caaf Lombardia

## Scadenze autunnali

Il **30 settembre** è scaduto il termine per la presentazione del modello 730 che ogni anno interessa un gran numero di contribuenti, ma la stagione del 730 si concluderà, per il 2024, il **25 ottobre** prossimo quando scadrà il termine per la presentazione del modello 730 integrativo. Si ricorre a questo modello quando il contribuente, che ha presentato nei termini il proprio 730 annuale, ha la necessità di modificare a proprio favore la dichiarazione già trasmessa; i casi più frequenti riguardano l'inserimento di spese detraibili come le spese mediche, veterinarie, per l'assistenza agli anziani..., o deducibili come i contributi previdenziali, le spese di assistenza specifica delle persone diversamente abili ecc..., non precedentemente inserite; ma può anche essere utilizzato per

diminuire un reddito precedentemente dichiarato con un importo maggiore di quello effettivamente percepito. Per effetto di questo tipo di integrazioni il contribuente avrà diritto a un maggior credito o vedrà ridursi il debito originariamente calcolato e, come per il 730 ordinario, il rimborso sarà erogato dal datore di lavoro/ente pensionistico indicato nel 730 o dall'Agenzia delle entrate nel caso di 730 senza sostituto d'imposta.

Il modello Redditi 2024 scadrà quest'anno il **31 ottobre** per effetto di una proroga di 15 giorni approvata dal legislatore nel corso dell'estate. Alla scadenza del modello Redditi sono collegate alcune altre scadenze, prima fra tutte quella del **29/01/2025** per la valida presentazione del modello Redditi "tardivo", entro 90 giorni dalla scadenza ordinaria, con pagamento di

una sanzione minima dovuta per la tardività dell'adempimento per chi, pur avendone l'obbligo, non ha presentato la dichiarazione dei redditi (730/2024 o Redditi 2024) entro i termini ordinari. Il modello Redditi è utilizzato in particolare dai contribuenti titolari di partita Iva e dai contribuenti residenti all'estero titolari di redditi prodotti in Italia, come per esempio di redditi derivanti dalla locazione di immobili posseduti in Italia.

A partire dal mese di ottobre il Caaf Cgil Lombardia è impegnato nell'annuale campagna RED. In linea generale il contribuente che presenta il modello 730 o Redditi non è tenuto a presentare il **modello RED** che l'Inps richiede ai titolari di particolari prestazioni previdenziali, collegate al possesso di altri redditi oltre alla prestazione pensionistica.

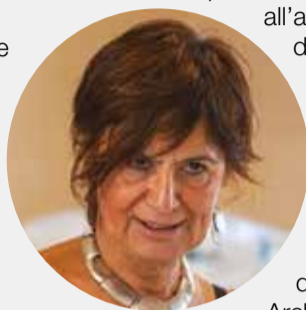
Nel caso in cui il contribuente debba presentare il modello RED annuale, per esempio perché non ha presentato la dichiarazione dei redditi, o perché possiede redditi rilevanti per la determinazione della prestazione pensionistica che non devono essere dichiarati nel modello 730/Redditi, o perché possiede una pensione estera per la quale è comunque obbligato a presentare il RED, può rivolgersi al Caaf Cgil Lombardia per prenotare il proprio appuntamento. A partire da gennaio 2025 i pensionati titolari di prestazioni legate al reddito che non hanno presentato il modello RED nel corso del 2023 riceveranno dall'Inps il sollecito RED al quale dovranno rispondere entro la fine di febbraio 2025 per non vedersi trattenere gli importi della pensione relativi alle prestazioni collegate al reddito.

# Una “villa di delizia” ospita le finali dei **Giochi di Libereità**

*Le premiazioni dei concorsi artistici il 7 novembre a Lainate*

**PINUCCIA COGLIARDI**  
Segreteria Spi Lombardia

Sarà **Villa Borromeo Visconti Litta** a ospitare la finali dei concorsi di Poesia, Racconto, Fotografia e Pittura dei Giochi di Libereità 2024. Una cornice di grande valore artistico, una “villa di delizia” secondo le intenzioni del conte Pirro I Visconti Borromeo che, tra il 1585 e il 1589, ampliò un possedimento in origine destinato a posteria, ovvero luogo dove riporre prodotti agricoli. Il parco storico è di 50mila metri quadri a cui si aggiunge il Ninfeo, progettato da Martino Bassi e ideato per esporre dipinti, sculture, curiosità, oltre a essere il punto di richiamo per i giochi d’acqua, che il conte volle ispirato dalle ville medicee che poté visitare in Toscana in quanto rappresentante del ducato di Milano. Il Ninfeo funziona oggi esattamente come allora grazie a sofisticati meccanismi idraulici ed è l’esempio più importante e significativo di questo genere di costruzioni. I primi restauri e la riattivazione dei giochi d’acqua si devono ad Alberto Toselli che rilevò la proprietà nel 1932



introducendo anche la coltivazione delle ninfee nelle Serre Liberty. Se oggi è possibile visitare questo patrimonio artistico è però grazie all’amministrazione comunale di Lainate che nel 1971 acquistò il complesso monumentale e avviò i primi restauri. L’atto immediatamente successivo fu il sottoporre Villa Borromeo Visconti all’attenzione della Sovrintendenza ai Beni Architettonici e Ambientali di Milano ed è grazie a questo supporto che negli anni ’80 partirono i lavori per il recupero del Ninfeo e, successivamente, del complesso più in generale. Una scelta coraggiosa e purtroppo non frequente: sono infatti numerose anche in Lombardia le antiche ville di pregio che rimangono inutilizzate e lentamente, ma inesorabilmente, vanno in rovina. Ci hanno accompagnato durante la visita il segretario della lega locale Luigi Munforte e una nostra iscritta Celesta Spotti, che fa parte dell’Associazione Amici di Villa Litta un gruppo di volontari che conta 150 soci e che si occupa della gestione. Un’attività solidale volta a garantire l’apertura del sito sei mesi all’anno, dal 1° Maggio al 31 ottobre. Sarà, dunque, un’apertura eccezionale

quella dedicata a noi dello Spi. Quella di Villa Borromeo Visconti Litta è una scelta che testimonia la volontà dello Spi Lombardia di coniugare l’attenzione al benessere, alla socialità, alla conoscenza artistica del nostro territorio e all’impegno che molte persone volontariamente mettono nella preservazione di un patrimonio che altrimenti andrebbe irrimediabilmente perso. Le premiazioni regionali che si svolgeranno nella mattinata del 7

novembre saranno l’occasione per visitare la mostra di quadri e fotografie allestita nella Villa e ascoltare la lettura dei testi premiati accompagnata da un sottofondo musicale. Un’occasione significativa per valorizzare il lavoro dei territori che, attraverso le belle iniziative provinciali, coinvolgono tante persone over 55 che si mettono in gioco attraverso la presentazione dei loro lavori. Una interessante opportunità per valorizzare interessi e attitudini e per contrastare solitudine e noia.



## Violenza contro le donne un dramma **di tutte**

**ERICA ARDENTI**  
Responsabile Coordinamento donne Spi Cgil Lombardia

La paura di non essere creduta, lo stigma sociale, la vergogna, il non voler creare problemi in famiglia sono alcune delle ragioni per cui le donne over65 non denunciano le violenze che subiscono, siano esse di carattere fisico, sessuale che psicologico ed economico. Era questo uno dei dati emerso dalla ricerca presentata un anno fa in occasione della Giornata internazionale contro la violenza sulle donne voluta da Spi Cgil e curata da Ires Emilia Romagna. Sono dati che trovano riscontro anche in ricerche dell’Istat come di altre organizzazioni, Oms compresa. Della difficoltà nel denunciare come della vittimizzazione secondaria parleremo **l’8 novembre** durante il convegno che il Coordinamento donne e lo Spi Lombardia stanno, in questi giorni, organizzando all’interno delle iniziative che riguardano la Giornata internazionale contro la violenza sulle donne. Con Fabio Roia, presidente del Tribunale di Milano, ci sarà una rappresentante della Polizia locale perché vogliamo affrontare il problema guardando anche alle difficoltà che talvolta le donne incontrano quando denunciano o vorrebbero farlo ma non si sentono sufficientemente tutelate da chi dovrebbe farlo, se non addirittura messe sotto processo. Pregiudizi, stereotipi, linguaggi ancora legati a modelli patriarcali della società e del rapporto pesano ancora oggi in maniera determinante. Importante

capire, dunque, anche il livello di preparazione, di formazione di chi opera nelle forze dell’ordine. Vogliamo, però, allargare il discorso guardando alle giovani generazioni. Poco meno di un anno fa il femminicidio di Giulia Cecchetti ha polarizzato sui giovani l’attenzione, da qui l’invito alle ragazze dell’Udu, Unione delle studentesse e degli studenti delle università, a partecipare. Dopo quanto accaduto all’università di Torino all’inizio dell’anno, l’Udu ha realizzato un questionario sulle molestie negli atenei. Contrariamente a quanto potremmo pensare, infatti, le e i giovani hanno non pochi problemi. Lo denuncia anche Flavia Carlini nel suo interessante libro *Noi vogliamo tutto* dove nel capitolo *Lavoro, sesso e potere* narra il suo vissuto in una grande società dove ha avuto la sua prima esperienza lavorativa e dove le molestie abbondavano e lì spesso si è scontrata con la rassegnazione delle altre ragazze. E se non sono rassegnate le si invita alla rassegnazione come riportava il quotidiano *La Stampa* lo scorso luglio in un articolo il cui titolo era: “Io molestata in gita” La preside minimizza “Ti ci devi abituare”. A fronte di tutto ciò e della situazione sempre più drammatica che ci circonda l’azione del governo non aiuta. Dopo il femminicidio Cecchetti si è avuta un’unica risposta che è stata quella di un inasprimento dei provvedimenti. L’educazione all’affettività e alla sessualità, tanto citata nell’immediato e ritenuta necessaria, non solo è rimasta lettera morta ma peggio. La Risoluzione presentata in settembre

dal leghista Rossano Sasso, membro della Commissione parlamentare per l’infanzia e l’adolescenza, ostacola se non elimina la necessità di portare nelle classi l’educazione all’affettività e alla sessualità il tutto perché si ha paura di favorire una ideologia gender. Un’ennesima posizione retriva che va anche contro quanto indicato dall’Oms in merito all’individuare spazi in cui

ogni studente possa trovare zone di confronto per discutere di rispetto, orientamento e salute sessuale oltre ad affrontare quel complesso tema che è il consenso. La rivoluzione culturale, sociale che abbiamo spesso invocato è, dunque, ancora lontana, per questo il nostro impegno è e deve essere ogni giorno sempre più forte.



Il **segnale di aiuto**, o **segnale di aiuto della violenza domestica**, è un gesto con una mano sola che può essere utilizzato per segnalare che ci si trova sotto minaccia e si ha bisogno di aiuto. Viene eseguito mostrando una mano con il pollice piegato nel palmo e piegando le altre dita verso il basso, chiudendo il pollice tra le dita, come per “intrappolarlo” simbolicamente. È

stato concepito come un unico movimento continuo della mano, non come una posizione fissa, che potrebbe essere notata facilmente. È stato originariamente creato come strumento per combattere l’aumento dei casi di violenza domestica in tutto il mondo a seguito delle misure di confinamento imposte in occasione della pandemia Covid-19.

# Lo sbarco che salvò l'Europa

## Il Viaggio della Memoria in Normandia

**ERICA ARDENTI**  
Spi Lombardia

“Siamo qui in Normandia per comprendere e approfondire questa parte di storia che non vogliamo venga rivisitata da altri, anzi vogliamo esserne i custodi e i difensori specialmente oggi che, in Italia come in Francia, qualcuno vuol ricordare a suo modo se non negare quanto accaduto”. Così Daniele Gazzoli, segretario generale Spi Lombardia, ha spiegato le ragioni del Viaggio della Memoria 2024 ai tanti compagni e compagne della Cgt Normandia incontrati a Caen.

Una nutrita delegazione composta da dirigenti e volontari degli Spi lombardi ha visitato le spiagge dello sbarco in Normandia tra il 9 e il 13 settembre, in occasione dell'ottantesimo di quello che è stato definito lo sbarco che salvò l'Europa. Come spiega lo storico Gastone Breccia questa è stata la più grande operazione anfibia della storia militare, affiancata da un grande copertura aerea, e segnò l'apertura del secondo fronte europeo, richiesto da Stalin fin dal 1942. L'operazione *Overlord* (Signore supremo) - mentre *Neptune* era il nome in codice della parte navale - iniziata col D-day il 5 giugno '44 fu il passo decisivo per portare alla sconfitta finale della Germania, già duramente impegnata sul fronte orientale con la Russia. Oltre 150mila uomini, 20mila veicoli, cinquemila navi e imbarcazioni impegnate. Lo sbarco fu solo l'inizio di una lunga battaglia che durò fino alla fine di agosto costando un numero altissimo di vittime, nella stragrande maggioranza giovanissimi combattenti su ambedue i fronti. Visitare le spiagge - i cui nomi in codice erano Sword, Juno, Gold, Omaha, Utah - conoscere i dettagli di quanto avvenne è stato senza dubbio una grande emozione per tutti e tutte noi, essere in quei luoghi ha permesso di capire quanto enorme è stato il sacrificio compiuto dalle forze alleate, dalla popolazione della Normandia, dai suoi resistenti. Luoghi assolutamente coinvolgenti dove sarebbe opportuno portare anche gli studenti. Presso il Cimitero americano di Colleville Sur Mer - dove si trova il monumento alla

memoria di Omaha Beach - ci sono le salme di 9.387 soldati mentre altre 14mila sono state rimpatriate: un enorme distesa di croci bianche che si dispiega su 70 ettari di terra. Le spiegazioni della nostra

guida Frédéric sono state arricchite dalle visite al Memoriale di Caen e al Museo dello sbarco di Arromanches, dove è ripercorsa in dettaglio e con l'ausilio di molti plastici e filmati la costruzione del

porto artificiale di Port Winston i cui resti si possono vedere ancora oggi sulla spiaggia. Un porto che fu una delle chiavi della vittoria finale perché fondamentale per far avere i rifornimenti necessari per la battaglia di Normandia.

Un particolare che ha colpito alcuni è stata la mancanza di una bandiera italiana tra le tante presenti. È ancora Breccia che ci ricorda come i francesi non abbiano mai perdonato all'Italia di Mussolini la "pugnata alle spalle" inferta con l'entrata in guerra il 10 giugno 1940 proprio quando la Francia cadeva sotto il feroce attacco nazista che portò all'occupazione militare. Un atto che fece sempre guardare con sospetto/diffidenza nel '44/'45 anche i nostri partigiani che pochi aiuti ricevettero da olttralpe.

Un momento importante è stato anche l'incontro con i rappresentanti della Cgt Normandia avvenuto nella sala intitolata a Pierre Semard, segretario della Cgt Cheminots (i ferrovieri), fucilato il 7 marzo '42. Durante questo incontro abbiamo potuto vedere un interessante filmato sulla resistenza locale che costò la vita a 20mila civili mentre 600mila furono i feriti e più di mille i deportati tra ebrei, sindacalisti e comunisti. Gli atti di sabotaggio dei ferrovieri furono importanti nell'indebolire i tedeschi: nel complesso riuscirono a far saltare circa 800 treni della Wehrmacht. Non di solo passato si è parlato nell'incontro. Lionel Lerogeron - ex segretario generale Cgt Normandia che ci accolse in sostituzione dell'attuale segretaria generale Nathalie Verdell che era in congedo di maternità - ha sottolineato come il sindacato oggi sia impegnato nella difesa dei lavoratori occupati nelle fabbriche d'auto di Caen, nel porto e nei cantieri navali di Le Havre e di Cherbourg. "Altre lotte sono in preparazione perché il presidente Macron non ha dato ascolto al risultato del voto, vira a destra e sappiamo bene che le destre nel mondo si muovono sulla base di un preciso disegno". Curiosità e voglia di conoscere l'esperienza italiana che ormai da due anni ha un governo di destra, di certo occorre una maggiore coordinazione e un'azione più decisa del sindacato a livello europeo punto su cui ci si è trovati d'accordo.



Caen, la delegazione Spi con le compagne e i compagni della Cgt Normandia



Omaha Beach



Colleville Sur Mer il Cimitero Americano



Ponte Pegasus, l'originale conservato presso l'omonimo museo

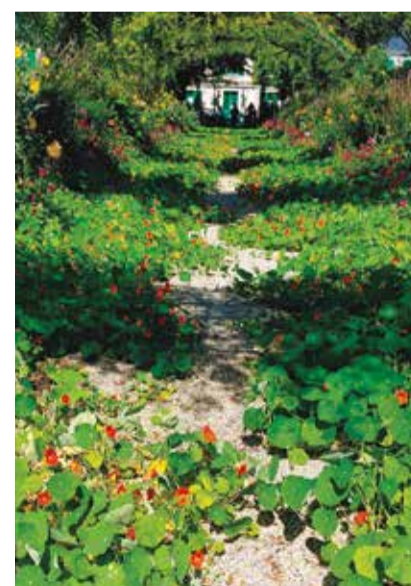


Saint Mère Elise: in memoria del paracadutista che rimase impigliato nella guglia della chiesa

Sulla strada del ritorno, prima di giungere a Parigi, c'è stata una piacevolissima sosta culturale con la visita alla casa di Monet e ai suoi giardini a Giverny. Un luogo, visitato da circa 800mila persone all'anno, che è una vera meraviglia. Claude Monet, famoso pittore impressionista visse qui dal 1883 fino al 1926. Fu nel punto di confluenza della Senna e con l'Epte, che, rapito dalla bellezza del paesaggio, trovò il luogo ideale per praticare le sue due passioni: la botanica e la pittura. Acquistò una grande casa, con un fienile che diventò poi il suo atelier, davanti alla quale si estende tuttora un ampio giardino. Monet fece di questa proprietà, il Clos Normand, una vera e propria opera d'arte che,

nel 1893, arricchì di una nuova parcella, situata più in basso, dall'altro lato di un binario ferroviario. È qui che creò il bacino delle ninfee, lo specchio d'acqua ottenuto grazie alla deviazione di un affluente dell'Epte, il Ru, nel quale coltivò una nuova specie di pianta, presentata

all'Esposizione Universale del 1889 e ottenuta dall'incrocio delle ninfee bianche con delle varietà tropicali. Nasce, così, il fantastico giardino acquatico percorso dal famoso ponte giapponese, che viene immortalato nella famosa serie delle Nymphéas.



**SPIinsieme**

Direttore responsabile  
**ERICA ARDENTI**

Redazioni locali:  
Stefano Barbusca, Romano Bonifacci,  
Silvia Cerri, Marina Marzoli, Simona  
Cremonini, Alessandra Del Barba, Lilia  
Domenighini, Angioletta La Monica,  
Oriella Riccardi, Barbara Sciacovelli,  
Luigia Valsecchi, Daniela Saresani.

Editore:  
Mimosa srl uninominale  
Presidente Pietro Giudice  
Via Palmanova, 24 - 20132 Milano  
Registrazione Tribunale di Milano  
n. 75 del 27/01/1999

Sped. in abbonamento postale 45%  
comma 2 art. 20b legge 662/96  
Filiale di Milano

Euro 2,00  
Abbonamento annuale euro 10,32  
Abbonamenti tel. 022885831

Prestampa digitale, stampa, confezione:  
CISCRA spa - Via San Michele, 36  
45020 Villanova del Ghebbo (RO)

Progetto grafico e impaginazione:  
Luciano Beretta - Besana in Brianza (MB)



carta priva di cloro elementare

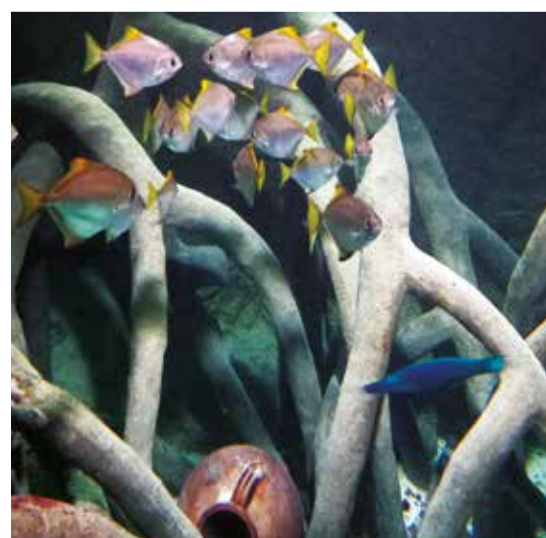
# La bellezza dello stare insieme

**MARINA EUSEBIO**  
*Segreteria Spi Cgil Ticino Olona*

Un'emozione unica. Così mi sento di definire la vacanza a Cattolica, organizzata come Spi Cgil Ticino Olona dall'8 al 15 settembre, per dare la possibilità a tutti gli amici del sindacato di partecipare a un evento aggregativo e di vivere un'esperienza di svago e di leggerezza, capace di fare così bene al corpo, alla mente e allo spirito. Solitamente trascorriamo qualche giorno nella città romagnola in occasione delle finali regionali dei Giochi di Liberetà, ma quest'anno, ricorrendo il 30esimo di fondazione, è stata organizzata una bellissima crociera e le finali ci saranno più in là nel tempo. Questa ha voluto rappresentare la nostra piccola parentesi di leggerezza, di condivisione e unione, a cui hanno partecipato ben quarantadue persone, che hanno così staccato dalla routine quotidiana, si sono rigenerate e ricaricate, si sono trovate all'interno di un gruppo unito e si sono potute divertire da mattina a sera, respirando calore ed entusiasmo. Una formula capace, a mio avviso, di garantire risultati sorprendenti. Il programma che abbiamo organizzato per la nostra settimana di villeggiatura è stato ricco e variegato e non ci siamo certo fatti scoraggiare dal tempo decisamente incerto e poco favorevole. Abbiamo vissuto giorni intensi e spensierati di mare e sabbia, di

giochi a carte, di benessere, di musica, danze che hanno fatto scatenare ottimi ballerini, che si sono potuti esprimere in valzer, passi dance anni '60, '70, e '80, mazurca. Dalle piste da ballo alla strada, in un clima di goliardia e amenità. E ancora, siamo andati a visitare le mura e il castello di Gradara, una fortezza medievale costruita su una collina, nella provincia di Pesaro e Urbino, che abbiamo raggiunto su un trenino e che ci ha permesso di ammirare una bellissima vallata. Abbiamo quindi visitato l'acquario di Cattolica, il più grande dell'Adriatico, con squali e oltre tremila pesci provenienti da tutti i mari del pianeta, e abbiamo fatto un emozionante giro in barca. Ci siamo tutti divertiti, e anche chi viveva questa esperienza per la prima volta, è riuscito da subito a fare gruppo, a inserirsi e a divertirsi. Un sentire comune ai partecipanti, come Claudia Crespi, segretaria della lega di Gaggiano, che ha viaggiato con noi e insieme all'amica e anima del sindacato locale Rosina Differito: "E' stata una gita bellissima - ha commentato -, positiva, divertente, particolare, visto che non è stata strutturata con impegni sindacali. E' stato bello rivedere le solite facce, ritrovarsi come ogni anno, così come ho apprezzato vedere aggregarsi persone nuove, che da subito si sono sentite a loro agio, gustando momenti di condivisione, ore di assoluto relax, chiacchiere e ricordi. Persone che si aggiungono e che tornano, perché si trova-

no bene. Ognuno può avere le proprie solitudini, i propri dolori, le proprie preoccupazioni, ma una settimana fra amici rigenera, fa emergere il senso di appartenenza, la consapevolezza che veniamo dalla stessa storia, dall'aver condiviso lotte sindacali e valori. E' stata una bella settimana anche dal punto di vista mangereccio, la Romagna è la Romagna. Marina è un'organizzatrice preziosa, un punto di riferimento per qualsiasi difficoltà che può nascere". Lo stesso entusiasmo emerge anche dalle parole di Maria Grazia Tunici, numero uno della lega di Canegrate: "E' stata una vacanza rinfrescante, vissuta bene, in compagnia di persone che ormai ci si conosce da anni, con cui è ormai naturale divertirsi, scambiare riflessioni intorno alla vita quotidiana, non solo sulle nostre leghe. Un bel programma, nonostante il tempo, ben organizzato con valide alternative. Ho visto entusiaste le nuove persone che hanno partecipato alla gita, sicura che potranno divulgare la bellezza del sindacato fra i loro conoscenti". "Siamo stati bene - ha infine commentato Alessandro Basso, capolega di Parabiago, in vacanza a Cattolica con la moglie -. La città della riviera è la cornice perfetta con il suo lungomare, il frizzante centro storico e le peculiarità del territorio. Un contesto speciale, in cui siamo riusciti a creare un gruppo coeso, compatto e si sono affermati legami di affetto e complicità, incorniciati da una organizzazione splendida".



**PILLOLE DI BENESSERE**  
A cura di STEFANIA - Farmacista in pensione

## Come combattere la ritenzione idrica

La ritenzione idrica è un disturbo piuttosto diffuso che colpisce con diversa intensità milioni di persone, soprattutto donne. I dati parlano del 30 per cento della popolazione femminile italiana e spesso il principale responsabile di questo problema è uno stile di vita sbagliato, la cui semplice correzione può apportare notevoli benefici. Generalmente, con la ritenzione idrica si tende a trattenere liquidi nell'organismo, un ristagno superiore nelle zone predisposte all'accumulo di grasso, quindi addome, cosce e glutei. Il segno principale è l'edema ed è sufficiente premere con forza il pollice sulla parte anteriore della coscia per un paio di secondi per capire: se rimane l'impronta dopo aver tolto il dito, si è con tutta probabilità in presenza di ritenzione idrica. Escludendo patologie importanti, sono alcune abitudini poco salutari che contribuiscono ad instaurare e aggravare la ritenzione: fumo, uso eccessivo di alcool, sovrappeso, predisposizione ad assumere cibi salati, abiti troppo stretti, tacchi troppo alti e rimanere a lungo in piedi senza muoversi. L'arma migliore per combattere la ritenzione idrica è l'attività fisica. Il movimento infatti contribuisce a riattivare e rinforzare il microcircolo: è ideale anche una semplice passeggiata, oppure in alternativa



nuoto e bicicletta. Naturalmente non può mancare un sano stile di vita alimentare. È importante consumare molta frutta e verdura, soprattutto quella ricca di vitamina C che rinforza i capillari. Gli alimenti quindi consigliati perché ricchi di questi importanti nutrienti sono alcuni frutti freschi, come agrumi, kiwi, ananas, fragole e ciliegie. Consigliate anche alcune verdure fresche come lattuga, spinaci, broccoletti, pomodori, peperoni e patate novelle. Risulta evidente che viene caldamente sconsigliato l'utilizzo di sale in cucina, il cui sodio contenuto è il maggior responsabile della ritenzione idrica. Quindi bastano piccoli accorgimenti come non sa-

lare pietanze, utilizzare poco sale durante la cottura dei cibi, limitare uso di cibi conservati, come insaccati, formaggi, patatine, utilizzare limone per aromatizzare e mangiare frutta come snack. Concludiamo comunque ricordando la cosa più importante: l'acqua deve diventare fedele compagna della propria giornata. Va portata sempre con sé e bevuta spesso e a piccoli sorsi, in modo che l'organismo si abitui a queste "introduzioni" e si possa così evitare l'aumento della diuresi sia giornaliera che notturna. È importante inoltre aumentare la quantità di acqua da bere quando si vedono urine concentrate e di colore intenso o con cattivo odore.

**Federconsumatori**  
Federconsumatori Legnano

## Libri di testo: continui rincari e dinamiche poco trasparenti

Apprendiamo con soddisfazione dell'indagine avviata dall'Antitrust sull'editoria scolastica. Evidentemente le nostre denunce non sono passate inascoltate. È ora di fare luce sulle dinamiche di un settore che, da anni, non fa altro che aumentare i costi.

Quest'anno, secondo le rilevazioni del nostro Osservatorio nazionale per i libri di testo le famiglie spenderanno, in media 591,44 euro per i testi obbligatori + 2 dizionari, il +18 per cento rispetto al 2023.

L'ennesimo aumento che si aggiunge al rincaro del +4 per cento registrato lo scorso anno.

Costi così elevati rappresentano un serio e oggettivo ostacolo al diritto allo studio. Che da anni non ci stanchiamo di denunciare.

"L'indagine - recita la nota dell'Antitrust - intende approfondire le dinamiche concorrenziali e una serie di criticità, come l'andamento dei prezzi e le modifiche frequenti delle edizioni".

Un chiarimento necessario e doveroso per le famiglie, che di anno in anno sono costrette a spendere cifre sempre più ragguardevoli per permettere ai propri figli di studiare, spesso ricorrendo a stratagemmi o al mercato dell'usato. Anche quest'ultimo risulta osteggiato dalle politiche di settore, in particolar modo dall'adozione di nuove edizioni, che molte volte si differenziano minimamente rispetto alle precedenti.

Invitiamo l'Antitrust, nell'ambito di questa indagine, ad avviare un ulteriore approfondimento in relazione allo sfioramento (spesso sistematico, a volte addirittura sfacciatamente dichiarato nell'elenco dei testi da adottare) dei tetti di spesa imposti dal ministero per la spesa destinata ai libri di testo.



## Grazie Franca!

**Segreteria Spi Cgil Ticino Olona**

La notizia della scomparsa di Franca Negri lo scorso agosto, ci rattrista e ci riporta ai tanti fotogrammi della militanza comune in quel partito che ti permetteva di fare pezzi di strada assieme ad una irripetibile comunità di uomini e di donne. Franca ha dedicato la vita all'impegno politico e sindacale, che per anni l'ha vista protagonista delle rivendicazioni e delle conquiste civili acquisite nel nostro Paese. Franca aveva mille interessi e una

naturale disponibilità verso gli altri, per quel bene comune che noi, nel secolo scorso chiamavamo socialismo. Un ricordo personale di Franca e del marito Edmondo risale agli anni Settanta, quando, puntualmente, distribuivano di casa in casa il giornale *L'Unità* agli iscritti del Partito Comunista di Legnano. A fine anni Ottanta, Franca assunse la guida a capolega dello Spi Cgil di Legnano, ruolo lasciato dall'indimenticabile compagna partigiana Piera Pattani. È grazie al grande lavoro di Franca, alla sua grande sensibilità e caparbietà, che i pensionati di Legnano hanno potuto avere risposte alle loro problematiche, inerenti alle tante questioni sociali, previdenziali, fiscali. I pensionati e la Cgil la ricordano con tanto affetto: Franca è stata un grande dirigente dello Spi Ticino Olona che ha speso il suo tempo per aiutare le persone fragili senza mai risparmiarsi. È sempre stata molto attenta, in particolare, al benessere degli anziani: come non ricordare le tante iniziative che orga-

nizzava con uno straordinario impegno. Momenti di intrattenimento ad esempio nelle Case di Riposo di Legnano, in concomitanza dell'8 Marzo, o in occasione della festa d'Autunno, giornate decisamente molto partecipate e gioiose. Ci piace ricordare Franca come una donna forte, tenace, sensibile, disponibile sempre verso gli altri, con uno straordinario impegno per il bene comune. Come dicono i compagni che l'hanno conosciuta: "Se le hai nel cuore, le persone non muoiono mai". Si può perdere la loro voce, la loro presenza ma, per ciò che hanno dato, di loro rimarrà sempre il ricordo indelebile per tutta la vita. Ci stringiamo nelle condoglianze a Simona e Michele, suoi carissimi figli, orgogliosi di aver avuto una mamma che ha contribuito con le sue disponibilità e attenzioni verso la comunità a contrastare le tante ingiustizie della nostra società. Grazie Franca per il tuo prezioso contributo! Il tuo ricordo sarà sempre vivo in tutti noi.

## Ciao Gigi!

**Segreteria Spi Cgil Ticino Olona**

Il compagno Luigi Invernizzi è deceduto. È mancato a 74 anni, nel pieno della sua attività di segretario della lega di Inveruno, ruolo che ricopriva dal 2021 con competenza e spirito di servizio. Gigi, come confidenzialmente lo chiamavamo, in precedenza era stato per più di otto



anni segretario della lega di Boffalora e un collaboratore importante per la segreteria dello Spi Ticino Olona. Possiamo dire che Luigi da subito si è dimostrato capace di riorganizzare i servizi e in continuità rispondere ai bisogni delle richieste dei nostri iscritti e dei cittadini del territorio. È con Luigi che nel settembre del 2017, per ospitare meglio i cittadini di Boffalora, abbiamo deciso di trasferirci nella nuova sede di via San Defendente 13, continuando il lavoro di proselitismo iniziato negli anni ottanta dai compagni della Saffa, nei locali della Cooperativa Circolo Unione di Boffalora sopra Ticino, creando un punto di ritrovo dei pensionati e diventando in poco tempo punto di riferimento dei lavoratori e dei pensionati del paese e del territorio vicino.

Ciao Gigi, abbiamo tutti un gradevole ricordo umano delle tue peculiarità personali.

Alla tua cara moglie, al figlio e a tutta la tua famiglia la vicinanza e l'abbraccio di tutto lo Spi Cgil.