

Novembre 2022

MENSILE
A CURA DEL TEAM
COMUNICAZIONE
UILCA GRUPPO MPS

Siria Boccalini
Tiziana Blasilli
Graziella Ciccù
Paolo Fongaro
Maria Chiara Milanese
Annalisa Pancione
Paolo Panzacchi
Lucia Rinaldi

RUBRICHE

- **IL PUNTO DELLA SITUAZIONE**
THE DAY AFTER - IL GIORNO DOPO
di Carlo Magni
- **CS FULVIO FURLAN—SEGR.**
GENERALE UILCA
MPS deve riprogrammare il suo futuro in autonomia
- **GALLERIA FOTOGRAFICA**
7° Congresso Nazionale Uilca
- **THE CUT: UNA CIOCCA DI CAPELLI IN NOME DELLA LIBERTÀ**
Intervista a Davood Karimi, Pres. Associazione rifugiati politici iraniani in Italia di Siria Boccalini
- **UNA MANO PER GLI ALTRI**
a cura di Tiziana Blasilli
- **WELFARE IN CONFETTI**
a cura di M. Chiara Milanese
- **WELLNESS UILCANESS**
a cura di Graziella Ciccù
- **PIF PRESENTA IL SUO ULTIMO LIBRO ALLA LEGATORIA PRAMPOLINI DI CATANIA**
di Vanessa Muzzone

PER CONTATTARCI SCRIVI A:
UILCA.MPS@UILCA.IT



UN ALTRO

**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

THE DAY AFTER – IL GIORNO DOPO

di Carlo Magni - Segretario Responsabile UILCA Gruppo e Banca MPS



E così è arrivato anche da noi il giorno dopo. Il giorno dopo l'esodo, il giorno dopo la fuoriuscita di migliaia di Colleghe e di Colleghi, il giorno dopo la messa in atto di una riorganizzazione epocale, per forza di cose tutta da verificare in termini operativi, ma in ogni caso propedeutica al tentativo di conferire prospettiva e stabilità a questa nostra Azienda, troppe volte oltraggiata dalla politica e dall'opinione pubblica, e nonostante questo ancora qui, a dimostrare il proprio valore e la propria resilienza, grazie al valore e alla resilienza delle Lavoratrici e dei Lavoratori che della stessa fanno parte in una maniera del tutto peculiare, secondo una storia che solo la

Banca più antica del mondo può vantare all'interno del sistema del credito: una storia che parla di appartenenza e di identificazione, e che proprio per questo oggi impone la necessità di voltare pagina, **dedicando cura ed attenzione ai 17000 Dipendenti che, da adesso in poi, si troveranno ad affrontare una situazione inedita, dalle numerose complessità contingenti.**

Proprio per tale motivo le parti sociali stanno mettendo in piedi un percorso di confronto, teso a disciplinare non solo la gestione del piano industriale complessivamente inteso, **ma anche e soprattutto le prospettive legate alla contrattazione di secondo livello, la quale dovrà avere una sua connotazione fortemente incentrata sulla valorizzazione del personale, iniziando dal ripristino di percorsi professionali e di carriera, del sistema premiante ed incentivante, delle declaratorie inquadramentali, sino ad arrivare ad una ulteriore estensione del welfare in termini di ampliamento delle prestazioni, sia per quanto concerne la previdenza che per quanto riguarda l'assistenza sanitaria.**





Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

Di tutti questi argomenti, e di molto altro ancora, si è parlato nel corso della riunione del Consiglio Nazionale Uilca Gruppo e Banca MPS - riunitosi a Poggibonsi il 22 e il 23 novembre scorsi, alla presenza del Segretario Generale Fulvio Furlan e del Segretario Nazionale Luca Faietti - durante un dibattito molto partecipato dai delegati e dalle Rsa intervenute, a cominciare da quelle che, per la prima volta partecipavano ai lavori in virtù degli avvicendamenti legati alle uscite relative alla manovra di esodo incentivato e di adesione al Fondo di Solidarietà.

Senza entrare nel dettaglio delle proposte illustrate nella relazione delle Segreterie - che saranno sviluppate nelle prossime settimane, e delle quali le Lavoratrici e i Lavoratori saranno messi al corrente tempo per tempo - vale la pena ricordare che qualunque cosa possa accadere, e qualunque possa essere il destino e l'evoluzione strategica della

Banca e del Gruppo Monte dei Paschi nel prossimo futuro, la ripresa di una contrattazione integrativa propriamente detta porrà le basi per rafforzare un sistema di relazioni sindacali da utilizzare proficuamente a tutti i tavoli di confronto, ivi compreso quello relativo ad una eventuale - ad oggi non contemplata - operazione di integrazione societaria, da affrontare in maniera paritetica fra i diversi interlocutori, rifuggendo così metodi e dinamiche che hanno caratterizzato vicissitudini del recente passato del Monte dei Paschi, come ad esempio la controversa e fallimentare operazione con UniCredit.

In ogni caso, ed anche nella quotidianità che si prospetta per la nostra amata Banca, il più grande punto di forza continuerà ad essere quel legame forte ed indissolubile della forza lavoro con la propria azienda, di cui parlavamo in apertura; **un'Azienda che, con tutti i suoi errori, con tutti i suoi limiti e con tutte le sue contraddizioni, ha tuttavia avuto la forza di scrivere il proprio presente per oltre 10 anni di profonda crisi, in vista di un futuro all'interno del quale l'identità della stessa potesse continuare ad esistere ed a prosperare.**



Il giorno dopo è già ieri. Guardiamo avanti con fiducia.



Novembre 2022

*Il nostro nuovo mensile pensato per te***FULVIO FURLAN, SEGRETARIO GENERALE UILCA*****"MPs DEVE PROGRAMMARE IL SUO FUTURO IN AUTONOMIA"*****QUALSIASI IPOTESI FUTURA VA VALUTATA COME PER ALTRE REALTÀ E AVERE UNA CONCRETA PROSPETTIVA INDUSTRIALE**

POGGIBONSI, 23 NOVEMBRE 2022

"Monte dei Paschi di Siena deve avere una prospettiva di sviluppo e poter programmare in modo autonomo il proprio destino. Credo che questo debba essere il punto di partenza per valutare qualsiasi ipotesi per il futuro",

così **Fulvio Furlan, segretario generale Uilca**, al Consiglio della Uilca del Gruppo Monte dei Paschi in corso a Poggibonsi.

"Sul Piano d'Impresa, presentato dal Ceo Luigi Lovaglio, abbiamo sostenuto la necessità che fosse realizzato nelle tempistiche previste per garantire l'autonomia e l'integrità aziendale e guardare al futuro in ottica di rilancio. Come auspicavamo, i tempi concordati con le autorità europee, anche per l'uscita dello Stato dal capitale, sono in linea con il Piano. L'accordo sulle uscite di personale e l'aumento di capitale sono, per la banca, un aspetto fondamentale per essere in grado di rispettare gli impegni assunti, in primo luogo con le lavoratrici e i lavoratori. A loro, soprattutto, rivolgo un personale ringraziamento: in questi anni sono stati indispensabili per garantire continuità operativa, con professionalità e con senso di responsabilità, anche in questa fase. Grazie a quanti hanno aderito all'ultimo piano esodi e a quanti rimarranno in servizio, per i quali abbiamo chiesto soluzioni concordate, nell'ambito di continue relazioni sindacali, perché siano valorizzati e sostenuti, considerando le difficoltà con le quali si troveranno a operare per l'importante riduzione di personale messa in atto. Auspichiamo sul punto che al più presto si possa procedere a indispensabili assunzioni".

Per **Furlan**, scelte future su Monte dei Paschi di Siena devono essere coerenti con una visione del credito a favore di famiglie, imprese e territori. *"Se si parla di aggregazioni, se ne deve parlare nella stessa misura con cui se ne parlerebbe per altre realtà, per cui hanno un senso solo se rispettano l'integrità dell'azienda e i sacrifici fatti dai dipendenti e hanno una prospettiva industriale concreta, di lungo periodo e coerente con la strutturazione di un settore del credito che svolga in pieno il suo compito, anche sociale, al servizio dello sviluppo del Paese e dei territori, garantendo adeguata presenza sugli stessi, come presidio in termini di servizio e di legalità".* Infine, un ringraziamento *"al segretario responsabile del Gruppo, Carlo Magni e a tutto il quadro sindacale Uilca Mps, per l'enorme impegno e la professionalità con cui hanno operato in questi anni di fronte a enormi difficoltà e per come, allo stesso modo, hanno gestito la situazione inerente al piano d'impresa, il recente accordo sulle uscite del personale e la fase in cui l'azienda operava per conseguire il necessario aumento di capitale".*

[Clicca qui per scaricare il comunicato stampa](#)**Fonte: www.uilca.it**



Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

GALLERIA FOTOGRAFICA CONSIGLIO NAZIONALE UILCA MPS

Poggibonsi, 22-23 Novembre 2022





Novembre 2022

*Il nostro nuovo mensile pensato per te***THE CUT: UNA CIOCCA DI CAPELLI IN NOME DELLA LIBERTÀ****di Siria Boccalini****INTERVISTA A DAVOOD KARIMI - PRESIDENTE ASSOCIAZIONE RIFUGIATI POLITICI IRANIANI IN ITALIA**

Davood Karimi

Davood Karimi, per gli amici Davide, è arrivato in Italia 43 anni fa. È partito dopo la rivoluzione iraniana del 1979, per la quale ha combattuto ed è rimasto ferito, lottando nella speranza di costruire un Paese libero. La repubblica islamica, proclamata dopo un referendum, applica presto un governo teocratico, che non perdona gli oppositori o gli avversari politici. Nel corso della guerra tra Iran ed Iraq, la repressione verso i dissidenti e le minoranze tocca gli apici e negli stessi anni molti iraniani fuggono dal proprio Paese cercando rifugio nei nostri confini. Siamo nei primi anni '80 e Davood è iscritto alla Facoltà di medicina di Torino, ma con l'aggravarsi della situazione interna al suo Paese e l'arrivo dei suoi connazionali, lascia gli studi per dedicarsi alla loro accoglienza e al loro sostegno, fondando l'Associazione dei rifugiati politici iraniani in Italia. Davood si espone ogni giorno per chiedere che vengano concessi e garantiti i diritti umani, politici e civili alle donne e agli uomini nel suo Paese. Accanto ha la sua famiglia. Sua moglie, **Sholeh Shahrzad**, è la **Presidente dell'Associazione delle donne iraniane democratiche in Italia**. Sua figlia, **Azar Karimi**, è la **Presidente dell'Associazione giovani donne iraniane in Italia**. Entrambe si battono per i diritti delle connazionali private della libertà, portando la loro voce nelle piazze, in Senato, all'ONU e in tutti i contesti o le associazioni disposte ad ascoltare. Il figlio di Davood, **Amir Hossein Karimi**, partecipa in prima linea con tutta la sua famiglia alle manifestazioni e ai progetti a favore della resistenza del popolo iraniano.

Incontriamo Davood Karimi vicino piazza Bologna, nel suo negozio in cui si occupa di restauro, pulizia e vendita di tappeti persiani e oggettistica. Una parte del ricavato lo investe per la sua associazione e per aiutare i suoi connazionali. La moglie e la figlia sono in Senato per assistere al dibattito "**La protesta in Iran e la tutela dei diritti delle donne**". Con lui c'è il figlio Amir, nato e cresciuto in Italia, che sta studiando informatica, ma interrompe per ascoltare e partecipare all'intervista.

Libertà: qual è il vero significato di questa parola per le iraniane e gli iraniani che rischiano la vita ogni giorno per chiedere il riconoscimento dei loro diritti?

La libertà è da anni il desiderio e l'obiettivo del popolo iraniano, un obiettivo per il quale molte persone sono morte e io stesso ho combattuto e sono rimasto ferito nel '79, quando è scoppiata una rivoluzione partita dal basso, in modo spontaneo, che ha coinvolto gran parte dei cittadini. Le manifestazioni inizialmente non avevano una "testa", ma erano l'evoluzione di un malessere sociale, eco-



Seconda da sinistra Sholeh Shahrzad, Pres. Ass. donne democratiche iraniane in Italia



Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

nomico e culturale. Quando la rivoluzione è arrivata ad un punto di non ritorno, per costruire un nuovo Iran serviva un nuovo governo. Ad individuarlo hanno contribuito le potenze occidentali, che avevano l'interesse di ristabilire velocemente un equilibrio nel Paese, per motivi geopolitici ed economici. Fin dai primi istanti dovevamo capire che il nuovo governo sarebbe stato più duro di quello precedente, che avevamo combattuto. Lo stesso referendum non chiedeva di scegliere che tipo di governo avremmo voluto per il futuro, ma solo di dire sì o no alla nuova repubblica islamica. Il popolo disse di sì, probabilmente senza sapere quali sarebbero stati gli esiti, anche per la scarsa preparazione culturale, indotta dalla monarchia. Le stesse donne, che avevano partecipato attivamente alla rivoluzione, non avrebbero mai immaginato di dover tornare in piazza per la loro libertà, che è stata fortemente limitata fin dai primi anni del regime teocratico con l'introduzione dell'obbligo di indossare il velo o di leggi che hanno progressivamente eroso i loro diritti. Le stesse potenze occidentali credo si siano trovate davanti un governo ben diverso da quello che avevano ipotizzato. Io venni in Italia perché non mi riconoscevo nel regime ed avevo compreso che il nuovo capitolo della nostra storia poteva essere peggiore del precedente. Nei primi anni la nostra vita qui non è stata facile, non avevamo diritti, né documenti. A salvarci fu la Legge Martelli nel 1990, che riconobbe lo status di "rifugiato politico" e ci diede l'opportunità di costruire una nuova vita e di integrarci. In quegli anni noi iraniani non eravamo gli unici rifugiati qui, ma probabilmente eravamo i più numerosi. A quella legge dobbiamo molto, come dobbiamo molto all'Italia che ci ha accolto.

Il 25 novembre si è celebrata la Giornata Internazionale contro la violenza sulle



In seconda fila Amir Hossein Karimi
Con la foto di Mahsa Amini
in una manifestazione a Roma

donne e sappiamo quanto le donne iraniane lottino ogni giorno per i loro diritti e la loro libertà, rischiando la vita. **Mahsa Amini** è diventata il simbolo di questa lotta. La ragazza di 22 anni, arre-

stata per non aver indossato correttamente il velo dal quale era sfuggita una ciocca di capelli, è morta a settembre, dopo essere entrata in coma. Alcune fonti parlano di ecchimosi e ferite sul corpo compatibili con percosse. La polizia, che l'aveva in custodia dopo l'arresto, ha dichiarato che la morte sarebbe avvenuta per cause naturali. La versione non ha convinto l'opinione pubblica e per solidarietà verso Mahsa Amini e tutte le donne iraniane, si è diffusa la pratica simbolica del taglio della ciocca di capelli. Questo gesto, partito proprio dalle ragazze iraniane dopo la morte di Mahsa per protesta contro il governo e la limitazione dei diritti, è stato riproposto in tantissime città di tutto il mondo in occasioni politiche, culturali e sindacali, come il Congresso nazionale della UIL a Bologna. Le vostre associazioni sono in contatto con le donne iraniane che portano avanti questa difficile battaglia per la libertà?

Le nostre associazioni, soprattutto quelle di cui fanno parte mia moglie e mia figlia, appoggiano e danno voce alla ribellione delle donne iraniane, cercando di sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni, in Italia e all'estero. Mahsa è stata una martire e non è stata l'unica vittima del regime. La sua storia è stata raccontata anche grazie al fratello, che l'ha segui-



Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

ta dopo l'arresto e ha avvisato i genitori. Tante ragazze e tanti ragazzi, tante donne e tanti uomini, sono morti per cause inspiegabili dopo presunti arresti, ma c'era sempre una possibile versione diversa ed ufficiale della loro morte o, in molti casi, sparizione. Potrei citare innumerevoli casi simili negli anni. Ricordo il professor Kavous Seyed Emami, sociologo e fondatore di una società ecologista iraniana. Di lui si parlò di suicidio dopo un arresto, andò su tutti i giornali, ma la famiglia e gli amici non hanno mai creduto a quella versione. Ricordo Mohammad Hossein Naghdi, diplomatico iraniano che si opponeva al regime, assassinato 29 anni fa a Roma. Per lui ci sono due targhe commemorative, una a Roma ed una inaugurata recentemente ad Ancona. Nel caso di Mahsa, si sapeva dove fosse e con chi fosse e la versione ufficiale della sua morte non ha convinto l'opinione pubblica né in Iran, né oltre i confini. Era una ragazza giovane, non si occupava di politica e questo ha fatto capire che quello che è successo a lei sarebbe potuto capitare a tutti. È stata la goccia che ha fatto traboccare un vaso già stracolmo. Le donne in Iran sono le principali vittime della repressione e della mancanza dei diritti, ma è proprio da loro che sta arrivando la forza di cambiare le cose.



Azar Karimi
Ginevra—ONU

Il Consiglio dei Diritti Umani dell'ONU ha autorizzato un'inchiesta internazionale sulla violenta repressione delle proteste in Iran, aumentate dopo la morte di Mahsa Amini. Si sta muovendo qualcosa dal punto di vista internazionale, credi che questa inchiesta possa influire sulla condizione e sul futuro del popolo iraniano?

È un'importante vittoria, per la quale le nostre associazioni si sono battute. Mia figlia, mia moglie e le loro compagne recentemente sono andate diverse volte dalle istituzioni italiane e a Ginevra, presso la sede dell'Onu, per portare la voce delle donne e del popolo iraniano. Ritengo che le potenze occidentali debbano prendere una posizione chiara contro la violazione dei diritti umani in Iran, non solo dal punto di vista culturale e ideologico, ma anche politico ed economico. Io credo che il popolo iraniano stavolta sia determinato a lottare per la propria libertà e che questa forza e determinazione a costruire un futuro diverso parta in modo prevalente proprio dai giovani e dalle donne. Io e mia moglie, insieme a tutte le associazioni per la causa iraniana faremo la nostra parte. Un rifugiato politico ha sulle sue spalle un grande peso e una grande responsabilità: ha abbandonato il suo Paese fisicamente, ma non può abbandonarlo moralmente e deve far arrivare lontano la voce del suo popolo, sensibilizzando gli animi. Noi continueremo sempre a farlo, per contribuire alla costruzione di un futuro migliore.

L'ultima domanda è per Amir, il figlio di Davood, nato e cresciuto in Italia. Tu hai vissuto la tua vita interamente qui e hai la cittadinanza italiana. Quanto è forte il tuo legame con la tua nazione di origine, l'Iran, pur non essendoci mai stato?

È un legame fortissimo, alimentato dalla passione con cui tutta la mia famiglia si impegna da anni per i diritti del popolo iraniano. Un giorno vorrei poter andare in Iran e vedere dal vivo i luoghi delle mie origini e, quando sarà il momento, spero di trovare un Paese libero e democratico. Noi, anche da qui, ci battiamo ogni giorno per questo.



Novembre 2022

*Il nostro nuovo mensile pensato per te***UNA MANO PER GLI ALTRI** *Rubrica a cura di Tiziana Blasilli*

AIDOS: ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE PER LO SVILUPPO

Per la conquista dei diritti, per la libertà di scelta, per la dignità

Il cammino di AIDOS inizia nel **1981**, con la fondazione dell'**Associazione italiana donne per lo sviluppo (AIDOS)**, associazione di donne e organizzazione non governativa di cooperazione, riconosciuta nel 1992 dal Ministero degli Affari Esteri come ente idoneo a gestire fondi pubblici per la realizzazione di progetti di cooperazione allo sviluppo.

Fin dalla sua fondazione, AIDOS ha lavorato nei paesi in via di sviluppo, nelle sedi internazionali e in Italia, per costruire, promuovere e difendere i diritti, la dignità e la libertà di scelta di donne e ragazze.

AIDOS lavora in partenariato con organizzazioni e istituzioni locali, per fornire strumenti alle donne e alle loro organizzazioni, soprattutto nei settori in cui l'esperienza del movimento femminista in Italia ha dato i frutti più significativi.

L'approccio di AIDOS nasce quindi dal dialogo ininterrotto e paritario con le organizzazioni femminili e non governative di tutto il mondo e con chi si occupa di diritti umani, diritti delle **donne** e della **comunità LGBTQ**.

AIDOS si avvale di consulenti esperte/i di livello internazionale: ginecologhe, ostetriche, psicologhe/gi, economiste, esperte/i di comunicazione

e di advocacy, fortemente motivate, che mettono le loro grandi capacità



al servizio delle donne e delle comunità più emarginate.

Le loro attività sul territorio mirano alla creazione di condizioni strutturali favorevoli allo sviluppo sostenibile.

Lo stesso può dirsi delle campagne, che, creando consapevolezza sulle tematiche trattate, favoriscono l'*empowerment* delle donne e delle intere comunità di appartenenza. La soluzione del problema specifico di una determinata comunità non può bastare: bisogna influire positivamente sulle politiche governative per contribuire a migliorare le condizioni di vita di tutte le donne e della popolazione del paese interessato. Per questo, tutti i progetti di AIDOS prevedono anche un'importante attività di informazione e *advocacy*.

Sono molti i modi con cui si può dare una mano per gli altri, per chi fosse interessato a dare il proprio contributo rimandiamo al loro sito.

**SCOPRI COME DARE
IL TUO CONTRIBUTO**



UN ALTRO

**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

WELFARE IN CONFETTI Rubrica a cura di Maria Chiara Milanesi

WELFARE: JO, IL FAMILY MANAGER A DISPOSIZIONE DEI CAREGIVER



possibile indicare una fascia oraria diversa da quella proposta per essere ricontattati.

In un Paese come il nostro, in cui è rilevante la fascia di popolazione più adulta, è facile immaginare come sia un numero sempre più alto di persone a dover assolvere al compito di assistere familiari in difficoltà. Poter contare su un'assistenza telefonica in grado di selezionare e suggerire consulenze e contatti, servizi e professionisti sul territorio è certamente una grande mano d'aiuto, un bel gesto di attenzione da parte di un'azienda verso i propri dipendenti.

Una volta messi in contatto con Jo si ha l'opportunità di parlare con un vero consulente, in grado di filtrare le possibilità messe a disposizione dal servizio per calibrarle con le singole necessità familiari.



"Buongiorno, benvenuti in **Jointly Fragibilità**, il servizio esclusivo che informa e orienta all'interno di una rete nazionale di servizi assistenziali": è la voce registrata che risponde componendo il numero **02.45076091**, invitando colui che chiama a registrarsi sul portale reso disponibile dalla nostra azienda

mpswelfare.jointly.pro

Jo, il family manager a disposizione dei caregiver, è rintracciabile telefonicamente dal lunedì al venerdì dalle ore 12 alle ore 14, oppure compilando il modulo di contatto scaricabile dal sito web, su cui è

Secondo l'indagine condotta da Jointly, insieme con il Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano, su un campione di 30.000 lavoratori di aziende italiane medio grandi, risulta che 1 dipendente su 3 si fa carico della cura di un familiare anziano o non autosufficiente e nel 77% dei casi il lavoro di cura lo occupa spesso o quotidianamente, diventando praticamente un secondo lavoro. Il 25% deve gestire, contemporaneamente al familiare non autosufficiente, anche figli piccoli o adolescenti.



Il nostro nuovo mensile pensato per te

WELLNESS– UILCANESS Essere UILCA, stare bene

Rubrica a cura di Graziella Cicciù

A NATALE PUOI...



Un insolito inizio di novembre che inaspettatamente ci ha regalato giornate quasi estive, con bagnanti divertiti in spiaggia, a gustare caldaroste, ci ha catapultati senza troppi preamboli dentro la meravigliosa atmosfera natalizia: via i teli da mare e le creme solari, è tempo di famiglia, convivialità e...prelibatezze.

Quanto calore nel Natale, ma quante calorie...

Tante, è vero, ma perché rovinare un periodo così bello che serve per ricaricarci e tornare freschi e brillanti, per fare i conti con i sensi di colpa a fine cena di vigilia?

Davanti a una tavola imbandita a festa, davanti ai piatti deliziosi preparati dalle mamme, dalle nonne, è davvero difficile tenere a freno il desiderio di sgarrare. Tuttavia, è possibile godersi le feste onorando la buona tavola. Dimagrire durante le feste natalizie è inverosimile, ma mantenere la forma fisica senza accumulare chili in eccesso è un obiettivo del tutto raggiungibile.

Innanzitutto, dobbiamo cambiare il nostro punto di vista nei confronti del cibo considerando l'alimentazione una nostra alleata e utilizzandola strategicamente. Partendo dal concetto di

"sgarro" che per sua natura si offre come "occasione" per festeggiare, come situazione speciale, come parentesi che racchiude libertà e che serve per concludere la routine dei giorni feriali in cui prevale la costanza di un'alimentazione bilanciata. Se durante la settimana si rispetta un regime bilanciato, lo sgarro è il pasto libero che possiamo concederci con grande serenità perché ci permette di raggiungere un equilibrio sia emotivo che metabolico.

Questo stesso approccio va utilizzato anche durante le festività natalizie, che in due settimane prevedono in sostanza quattro occasioni di sgarro: i cenoni di vigilia e i pranzi di Natale e Capodanno. Se è del tutto lecito godersi il buon cibo in compagnia, cosa ben diversa è invece un eccesso calorico smisurato distribuito su 14 giorni. Questo vale sia per chi nei mesi precedenti si è sacrificato in palestra e a tavola, sia per chi mette la forma fisica in secondo piano.

Non dimentichiamoci che un'alimentazione sana non ha solo finalità estetiche ma serve per perseguire e conservare un buono stato di salute.

Compreso questo concetto potremo dire stop ai sensi di colpa durante le feste senza però essere troppo rigidi. Ma non basta, serve anche qualche accorgimento pratico.

Partiamo dalle porzioni che devono essere controllate per permetterci di assaggiare un



pò di tutto senza abbuffarci. Cercate di scegliere antipasti e secondi proteici, passando soltanto dopo al resto (primi, dolci etc); quindi abbondate con carne e pesce, e limitate i bis dei primi.

Non tralasciate le verdure, importanti per il microbiota intestinale e per il senso di sazietà, anzi anticipate il pasto con verdure crude (finocchi ad esempio) che vi aiuteranno a imitarvi nei quantitativi successivi.

Evitate i dolci e gli zuccheri nei fuori pasto, in maniera disordinata e magari a ridosso dei pasti principali, bevete molta acqua anche durante la giornata, non solo a tavola. Poiché il freddo non ci induce a mandarne giù quanta ne servirebbe, aiutiamoci con bevande calde, tè e infusi, che servono anche a idratare e lubrificare il tratto enterico.

Aumentate il neat, ovvero l'attività fisica non volontaria, per cui evitate di rimanere seduti per tutta la cena ma impegnatevi nei preparativi, socializzate con gli ospiti, divertitevi con balli e giochi di gruppo, approfittate delle giornate libere per fare delle lunghe camminate anche in compagnia.

Vorrei aggiungere di limitare l'alcool, ma temo che non proseguiate con la lettura dell'articolo, per cui mi limito a consigliarvi di scegliere del buon vino che sia in grado di farvi dimenticare i sensi di colpa...

Fatti salvi questi consigli, godetevi l'amore delle persone a voi care, godetevi il buon cibo e non rinunciate ai momenti di serena convivialità. Qualunque sia il vostro stile alimentare, non saranno pochi sgarri a stravolgere la vostra condizione fisica, purché l'umore ritrovato durante le feste serva a rimetterci sul giusto binario, appena saranno concluse.

Buone feste a tutti.



L'ANGOLO DELLA RICETTA SANA

TORRONE PROTEICO

A cura di Graziella Cicciù



INGREDIENTI:

- 120 g mandorle O NOCCIOLE TOSTATE
- 200 GR DI ZUCCHERO DI COCCO (O ZUCCHERO DI CANNA)
- 50 g cioccolato fondente 70%
- 50 g miele d'arancio bio O SCIROPPO D'AGAVE
- scorza di un'arancia
- CANNELLA Q.B.

PROCEDIMENTO:

In un pentolino su fiamma dolce sciogliete lo zucchero e spezzettate il cioccolato, quindi aggiungete la cannella, il miele e le mandorle (o nocciole) precedentemente tostate, la scorza d'arancia.

Girate con forza finché lo zucchero non raggiunge un colore bruno rapprendendosi.

Versate in uno stampo rettangolare dando forma con le dita leggermente bagnate. Una volta raffreddato, tagliate il torrone come preferite.

Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te
PIF PRESENTA IL SUO ULTIMO LIBRO ALLA LEGATORIA PRAMPOLINI DI CATANIA
A cura di Vanessa Muzzone


Si è tenuta presso la storica Legatoria Prampolini di Catania la presentazione dell'ultimo libro di Pif "La disperata ricerca d'amore di un povero idiota".

In una sala gremita, il noto scrittore nonché conduttore e autore televisivo, sceneggiatore, attore e regista, ha raccontato il suo ultimo lavoro.

Un libro sull'amore, in chiave moderna, dove il protagonista Arturo, un quarantenne in crisi dopo una vita dedicata al lavoro e alla carriera, si rende conto di aver trascurato l'aspetto sentimentale mentre molti suoi amici hanno già messo su famiglia. La svolta sarà l'incontro con un suo vecchio compagno di classe, nel frattempo diventato un ingegnere informatico a capo di un progetto sperimentale: un app per trovare le proprie anime gemelle. Si "anime" e non anima, come sottolinea l'autore, perché probabilmente nel mondo e nelle diverse fasi della vita ciascuno di noi potrebbe avere più metà della stessa mela.

E siccome Arturo è un citazionista accanito, facendo sua la massima di Mae West "Tra due mali, scelgo sempre quello che non ho mai provato prima", decide di buttarsi nella sperimentazione. L'app individua per lui sette anime gemelle sparse per il mondo.

Inizia quindi il suo peregrinare da Siena alla Svezia, da Dubai alla Groenlandia, scoprendo molto di sé e sui rapporti di coppia. Pif racconta che molte delle esperienze riportate nel romanzo fanno riferimento a luoghi a lui ben noti per vacanze, vissuto personale ma soprattutto luoghi conosciuti durante i viaggi fatti per il suo famosissimo programma "Il Testimone".

Oltre ai luoghi, nel romanzo Pif mette molto di sé nel personaggio di Arturo. Come lui stesso ha dichiarato durante la presentazione, se spesso ha scritto libri e film puntando il dito contro un nemico, come la mafia, in questo caso punta il dito contro sé stesso, identificandosi con un uomo "diversamente romantico", a tratti un po' goffo, ma che alla fine si metterà in gioco, lanciando un messaggio di speranza.

Pif, all'anagrafe Pierfrancesco Diliberto, con la consueta leggerezza che lo contraddistingue, riesce anche in questo caso ad affrontare una tematica complessa come quella dell'amore nei tempi odierni alle prese con app e mondo virtuale, con vite frenetiche ed egoismi, lasciando al lettore una morale positiva.

FONTE: UILCA SICILIA NEWS



Novembre 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

Partecipa anche tu con la Rubrica:

“La mia pagina” !

Vuoi proporre un articolo, farci una domanda o raccontare la tua storia?

Contattaci all’email

uilca.mps@uilca.it

SCOPRI I PROGETTI E I SERVIZI DELLA UIL

CLICCA SULLE ICONE PER VISITARE I SITI INTERNET DEDICATI



IL PATRONATO DEI CITTADINI



TERZO MILLENNIO



CENTRO ASSISTENZA FISCALE



IL SINDACATO DEI CITTADINI



Il nostro nuovo mensile pensato per te

UILCA GRUPPO MPS

Via Ricasoli n° 40

53100 - Siena

Tel.: 0577-48589

Tel int: 0577-299719

*Un altro motivo
per sceglierci!*

Non sei ancora iscritta/o

con noi?

Clicca [qui](#) per scaricare la

delega o contatta la nostra

segreteria di coordinamento all'email:

uilca.mps@uilca.it

VISITA IL NOSTRO SITO INTERNET:

[HTTPS://WWW.UILCAGRUPPOMONTEPASCHI.IT](https://www.uilcagruppomontepaschi.it)

SEGUICI SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK: UILCA Gruppo MPS

In questo numero

IL PUNTO DELLA SITUAZIONE	1-2
THE DAY AFTER - IL GIORNO DOPO Di Carlo Magni	
CS FUVIO FULAN - SEGRETARIO GENERALE UILCA: MPS DEVE RIPROGRAMMARE IL PROPRIO FUTURO IN AUTONOMIA	3
GALLERIA FOTOGRAFICA CONSIGLIO NAZIONALE UILCA MPS 22-23 Novembre, Poggibonsi (SI)	4
THE CUT: UNA CIOCCA DI CAPELLI IN NOME DELLA LIBERTÀ INTERVISTA A DAVOOD KARIMI—PRESIDENTE ASS. RIFUGIATI POLITICI IRANIANI IN ITALIA Di Siria Boccalini	5-6-7
UNA MANO PER GLI ALTRI AIDOS: ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE PER LO SVILUPPO Per la conquista dei diritti, per la libertà di scelta, per la dignità Di Tiziana Blasilli	8
WELFARE IN CONFETTI WELFARE: JO, IL FAMILY MANAGER A DISPOSIZIONE DEI CAREGIVER Di Maria Chiara Milanese	9
WELLNESS-UILCANESS Essere UILCA, stare bene A NATALE PUOI e L'ANGOLO DELLA RICETTA SANA Di Graziella Ciccù	10-11
PIF PRESENTA IL SUO ULTIMO LIBRO ALLA LEGATORIA PRAMPOLINI DI CATANIA Di Vanessa Muzzone (Fonte: Uilca Sicilia news)	12