

Aprile 2022

MENSILE
A CURA DEL TEAM
COMUNICAZIONE
UILCA GRUPPO MPS
Siria Boccacini
Tiziana Blasilli
Graziella Ciccù
Paolo Fongaro
Maria Chiara Milanese
Annalisa Pancione
Paolo Panzacchi
Lucia Rinaldi

RUBRICHE

- **IL PUNTO DELLA SITUAZIONE**
a cura di Carlo Magni
- **FUORI DAI LIMITI**
a cura di Siria Boccacini
- **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
- **DAI NUMERI ALLE PAROLE**
a cura di Paolo Panzacchi
- **LEGI-PENSANDO**
a cura di Annalisa Pancione

PRIMO MAGGIO 2022:

**CGIL, CISL E UIL AD ASSISI
PER IL LAVORO, LA PACE E
LA CRESCITA DEL PAESE.
CONCERTONE A ROMA IN
PIAZZA S. GIOVANNI LATE-
RANO**

**PARTECIPA ANCHE TU
CON LA RUBRICA:**

"LA MIA PAGINA" !

**VUOI PROPORRE UN AR-
TICOLO, FARCI UNA DO-
MANDA O RACCONTARE
LA TUA STORIA? CONTAT-
TACI ALL'EMAIL**

uilca.mps@uilca.it



UN ALTRO

**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

Il nostro nuovo mensile pensato per te

IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

Rubrica a cura di Carlo Magni Segretario Resp. UILCA Gruppo e Banca MPS



In attesa di conoscere il Piano Industriale e gli sviluppi delle strategie legate al futuro della Banca e del Gruppo, le OO.SS. hanno ripreso l'attività di contrattazione ordinaria, che in questo periodo è legata in particolar modo alla definizione ed all'utilizzo del Lavoro Agile in fase post emergenziale.

Lavoro Agile sul quale, già nelle scorse settimane, era stato sotto-

scritto in BMPS un Protocollo programmatico, con l'intento di pervenire entro il 30 giugno 2022 ad una soluzione negoziale, orientata ad estendere - nella misura massima possibile- previsioni di miglior favore, a beneficio di una platea di Colleghe e Colleghi molto più ampia rispetto a quella contemplata dalle norme aziendali vigenti.

A questo proposito, già nel Protocollo programmatico, sono state individuate soluzioni e casistiche fino ad oggi non disciplinate dalla contrattazione integrativa, come quella della fruizione della formazione obbligatoria in smart working - per tutti gli ambiti operativi e per tutti i ruoli - che la UILCA intende sviluppare ulteriormente come materia, all'interno della negoziazione in corso.

Oltre a questo, sono stati conseguiti ulteriori, importanti risultati, sui capitoli della fragilità, dell'assistenza e della maternità - in questo caso, parallelamente alla trattativa in corso - che ampliano notevolmente le previsioni sulla concessione dello smart working agevolato, a livello aziendale e fino al 30 giugno, rispetto alla legislazione in essere e alla contrattazione di settore.



Galleria Peruzziana - Interno Rocca Salimbeni

Foto di Carlo Magni

Aprile 2022



UN ALTRO

MOTIVO
PER
SCEGLIERCI*Il nostro nuovo mensile pensato per te*

Anche in questo caso, la UILCA ha intenzione – unitamente alle altre OO.SS. – di continuare il ragionamento sulle categorie e sui bisogni delle lavoratrici e dei lavoratori, previsto nella normativa transitoria, al fine di conseguire un risultato spendibile in termini collettivi, che superi le difficoltà legate all'appartenenza e all'operatività di determinati ambiti aziendali, come ad esempio la Rete Commerciale.

Nel frattempo, la trattativa in corso ha preso a riferimento l'analisi delle dinamiche riguardanti le Strutture di Area Territoriale – da assimilare, in termini sperimentali, a quelle di Direzione Generale – e, con l'aiuto delle Funzioni organizzative e commerciali, si è dato avvio ad una analisi di tutte le funzioni, i ruoli e le dinamiche degli ambiti di Rete, al fine di individuare gli spazi per portare avanti un percorso di estensione dell'utilizzo del Lavoro Agile in fase ordinaria, anche laddove il risultato potrebbe essere più difficile da raggiungere.

La scadenza del termine della trattativa al 30 giugno è molto importante, perché induce le Parti Sociali Aziendali ad attuare un confronto serrato e continuativo sul Lavoro Agile, ed anche perché la codificazione e l'approvazione di un nuovo Piano Industriale potrebbe far emergere contenuti tali da richiedere un impegno totalizzante, sganciato quindi dall'ordinaria contrattazione, in ottica di sostenibilità sociale dei progetti, delle ristrutturazioni e degli obiettivi economici.

Come sempre, ci terremo aggiornati sugli sviluppi di questa trattativa, così come su tutti gli altri argomenti che ho citato in questo mio breve excursus.

Un caro saluto a tutte le Iscritte e a tutti gli Iscritti e buona lettura!



Piazza e Palazzo Salimbeni—Siena

Foto di Carlo Magni

RINNOVO CARICHE SOCIALI CASSA MUTUA E ASSOCIAZIONE DI MUTUA ASSISTENZA I NOMINATIVI UILCA

Si sono svolte le elezioni per il rinnovo delle cariche sociali della Cassa di Mutua Assistenza fra il Personale del Monte dei Paschi di Siena e dell'Associazione di Mutua Assistenza .

Per la UILCA sono stati eletti:

- ⇒ **PER LA CASSA DI MUTUA ASSISTENZA: Federico Fanani e Lucia Rinaldi**
- ⇒ **PER L'ASSOCIAZIONE DI MUTUA ASSISTENZA: Marco Spinella e Andrea Masi**

Congratulazioni e buon lavoro ai colleghi!!



Aprile 2022

*Il nostro nuovo mensile pensato per te***FUORI DAI LIMITI** *Rubrica a cura di Siria Boccalini***NON È UN PAESE PER GIOVANI****Il 9° rapporto ISTAT sul Bes evidenzia una situazione critica per i giovani in Italia**

L'Istat ha presentato la nona edizione del Rapporto sul Benessere equo e sostenibile (Bes).

Il volume fornisce un quadro complessivo, analizzando il livello di benessere nel corso dei due anni di pandemia, il 2020 e il 2021 ed evidenziando le differenze tra i diversi target di popolazione e tra i territori.

I cambiamenti, le limitazioni e i vincoli derivati dalla gestione della pandemia, in particolar modo nelle fasi di lockdown, hanno avuto effetti sul piano della salute, dell'istruzione, del lavoro, dell'ambiente e dei servizi e, in conseguenza, sul benessere degli individui.

Nello studio sono stati esaminati 12 domini: salute, istruzione e formazione, lavoro e conciliazione dei tempi di vita, benessere economico, relazioni sociali, politica e istituzioni, sicurezza, benessere soggettivo, paesaggio e patrimonio culturale, ambiente, innovazione, ricerca e creatività, qualità dei servizi.

Il Rapporto prende a riferimento il contesto europeo, evidenziando la posizione dell'Italia nell'andamento e gestione della pandemia e della crisi occupazionale che ne è conseguita. Dalla relazione si evince come l'emergenza sanitaria e la crisi occupazionale abbiano profondamente condizionato gli ultimi due anni, determinando forti ripercussioni sul benessere degli individui, con una forte incidenza soprattutto sui giovani.

Sicuramente la precarietà lavorativa ed economica, vissuta da molte famiglie in questi ultimi anni, ha avuto un ruolo decisivo nel generare questo malessere diffuso.

Alle soglie della crisi pandemica, il mercato del

lavoro in Italia si presentava già debole, con un recupero, rispetto al 2008, molto contenuto e l'aumento della distanza con i maggiori Paesi europei (-10 punti nel 2019). La pandemia ha comportato un peggioramento dei livelli occupazionali del nostro Paese e un ulteriore aumento del divario con la media UE27.

Con la crisi generata dal COVID-19, nel II trimestre del 2020 il tasso di occupazione dei cittadini dai 20 ai 64 anni ha subito un brusco calo: rispetto alla media europea di -1,9 punti percentuali, registrata nel I trimestre del 2020, in Italia si è scesi del 3%.

Il divario tra Italia e media Ue27 si è amplificato ulteriormente passando da -9 % nel quarto trimestre 2019 a -11% nella prima metà del 2021.

Dal punto di vista lavorativo, i giovani in Italia sono tra i più colpiti durante la pandemia, con una discesa del 3,5% nel secondo trimestre 2020, rispetto allo stesso periodo





Il nostro nuovo mensile pensato per te

dell'anno precedente, e con il contestuale aumento dei NEET: giovani di 15-29 anni non occupati né inseriti in un percorso di istruzione e formazione. Nella relazione ISTAT, inoltre, emerge che tra i più giovani (14-19 anni), negli ultimi due anni, si è verificato un deterioramento significativo della soddisfazione per la propria vita, con la percentuale dei "molto soddisfatti" che passa dal 56,9% del 2019 al 52,3% del 2021.

Quasi 220mila ragazzi tra i 14 e i 19 anni si sono dichiarati insoddisfatti, con un punteggio dell'indice di salute mentale inferiore alla soglia minima del benessere psicologico: è innegabile che questi dati portino alla luce una situazione molto precaria della popolazione giovanile nel nostro Paese.

La soddisfazione per il proprio tempo libero, nel 2021, si attesta sul valore minimo mai registrato: il 56,6%, con un calo più accentuato tra le donne (-13,2 punti percentuali). Anche in questo caso la situazione si rileva estremamente critica per i giovanissimi: la quota dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni che si ritiene soddisfatta scende infatti di oltre il 20% rispetto al 2020, con una riduzione ancora più significativa per le ragazze (-26,1 punti.)

La Pandemia non ha fermato la migrazione dei giovani laureati italiani. Nel 2020, nonostante l'incertezza e le limitazioni agli spostamenti, il saldo con l'estero è di -5,4 per mille, più elevato che nel 2019 (-4,9 per mille). Inoltre, il Mezzogiorno, soltanto nel corso del 2020, ha perso 21.782 giovani laureati (al netto dei rientri). Di questi, circa il 77,5% ha trasferito la propria residenza nel Centro-nord Italia.

Osservando i dati emersi da questa relazione si potrebbe dire che l'Italia non è un Paese per giovani e, in alcuni casi, neanche un Paese per laureati.

Pierpaolo Bombardieri, Segretario Generale della



**Da sinistra: Pierpaolo Bombardieri Segr. Generale UIL
e Fulvio Furlan Segr. Generale UILCA**

UIL, negli ultimi anni si è esposto diverse volte sul tema dei giovani, chiedendo riforme e azioni concrete a favore delle nuove generazioni, per dare loro maggiore speranza nel futuro e permettergli di avere aspettative e progetti in cui credere e su cui lavorare nel presente.

"I giovani hanno voglia di fare – ha dichiarato recentemente Bombardieri sul suo profilo twitter – ma bisogna dare loro le giuste opportunità lavorative e la speranza di un futuro diverso. Eliminare la precarietà è un dovere nei loro confronti, ma politica e Governo continuano a non dare risposte. Non possiamo continuare a lasciarli soli".

Quando non si può guardare avanti, si guarda indietro o in basso e questo non può che generare malessere. Se è vero che i giovani sono il futuro, la relazione ISTAT dimostra che su questo futuro dobbiamo iniziare a lavorarci seriamente e da subito, non solo per il bene delle nuove generazioni, ma nell'interesse di tutto il Paese.

[IL LINK AL RAPPORTO ISTAT](#)

Aprile 2022



UN ALTRO

MOTIVO
PER
SCEGLIERCI*Il nostro nuovo mensile pensato per te*UNA MANO PER GLI ALTRI *Rubrica a cura di Tiziana Blasilli***BE FREE - COOPERATIVA SOCIALE CONTRO TRATTA, VIOLENZA, DISCRIMINAZIONI****Intervista a Francesca De Masi**

Be free è una cooperativa sociale che nasce nel febbraio 2007 per volontà di un gruppo di operatrici con grande esperienza nell'accoglienza e nel sostegno a vittime di soprusi, abusi, maltrattamenti, traffico di esseri umani, violazioni dei diritti umani.

I suoi interventi sono espressione della convinzione che, per contrastare efficacemente i fenomeni sociali della violenza, della tratta e della discriminazione di genere, debbano essere attivati una serie di interventi diversificati, ma tutti coerenti con un'ottica di base improntata al valore dei diritti umani di genere e volta al perseguimento dell'empowerment femminile. L'assunzione di un'ottica di genere è inoltre volta alla diffusione del concetto di mainstreaming, con l'obiettivo di favorire modificazioni positive nella percezione socialmente diffusa sulle donne, gli altri, le diversità, e di veicolare una cultura della relazione e del rispetto.

Uno studio condotto dalla Fundamental Rights Agency dell'Unione europea rileva che il 34% delle donne a partire dai quindici anni di età sono state vittime di violenza fisica e/o sessuale da parte di uomini.

In Italia non vi è un sistema uniforme e affidabile per la raccolta di dati qualitativi e quantitativi sulla violenza di genere, né esiste al momento un piano nazionale d'azione per contrastarla.

Abbiamo intervistato Francesca De Masi vicepresidente e coordinatrice anti tratta che ringraziamo per la disponibilità.

Be free gestisce diversi centri antiviolenza e case rifugio all'interno della Regione Lazio e in altre regioni. Quali sono i servizi offerti da questi centri e come vi possono accedere le donne che ne avessero bisogno?

Be free cooperativa contro tratta violenze e discriminazioni è una cooperativa di donne, nata nel 2007, con l'intento di mettere al centro la lotta contro la violenza maschile sulle donne, la tratta, le discriminazioni, secondo un'ottica fortemente improntata al genere, in cui i fenomeni di cui si occupa vengono analizzati e contrastati partendo dall'assunto che non si tratta di fenomeni neutri, ma strettamente connessi ai rapporti di potere gerarchico tra uomini e donne che permeano le nostre vite e alla strutturazione di ruoli sociali fortemente schiacciati su categorie di dominio (degli uomini) e subordinazione (delle donne), in cui all'essere donne viene attribuito uno status di mancanza, disvalore, inferiorità. Gestiamo, con questa ottica, diversi Centri antiviolenza e Case rifugio, nella regione Lazio, in Abruzzo e Molise. Il primo contatto col CAV avviene solitamente tramite telefono: i nostri CAV sono inseriti nella mappatura del numero verde nazionale 1522, e sono conosciuti anche dai servizi territoriali. Avviene anche che le donne ottengano i nostri numeri di telefono con il passaparola: Be free è molto attiva nell'organizzazione di eventi di pubblicizzazione, per poter diffondere le informazioni in maniera quanto più capillare possibile.

I CAV e le case rifugio sono spazi protetti con lo scopo di accogliere e/o ospitare donne sopravvissute a violenze, con eventuali figli/e minori. Vengono offerti ascolto, sostegno, col-



Il nostro nuovo mensile pensato per te

loqui, orientamento ai servizi sul territorio, informazioni legali ed eventuale attivazione della rete territoriale di sostegno e relativi accompagnamenti. Il colloquio di sostegno con l'operatrice non è uno spazio dove vengono forniti consigli standard, ma un luogo di confronto dove ogni donna ha la possibilità di svolgere un esame realistico delle possibilità concrete di realizzazione dei propri obiettivi e di protezione dalla violenza.

Gli obiettivi sono:

- ⇒ offrire alle donne uno spazio protetto e non giudicante, dove possono trovare ascolto, informazioni, sostegno e confronto;
- ⇒ sostenere le donne affinché possano prendere le decisioni più opportune per sé valorizzando le loro risorse personali e quelle esterne su cui possono contare;
- ⇒ offrire un primo orientamento e informazione al sistema legale (Forze dell'Ordine, avvocate e Tribunali);
- ⇒ offrire informazioni e sostegno a chi segnala situazioni di donne che subiscono violenza;
- ⇒ costruire una rete con i servizi socio-sanitari, le Forze dell'Ordine, avvocate, i Tribunali e le altre istituzioni a sostegno della donna che subisce violenza e dei suoi figli e figlie;
- ⇒ Fornire assistenza legale e processuale alle donne che vogliono incardinare dei procedimenti penali o civili volti alla loro tutela e a quella di eventuali figli e figlie minori.



Tra le vostre iniziative viene intrapresa l'attività anti tratta finanziata dal Dipartimento per le Pari Opportunità presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri, ci può raccontare in che consiste questo progetto, come riuscite a far emergere e gestire le storie di tratte e sfruttamento sessuale?

Be free è parte del Progetto "Piano regionale anti-tratta Lazio", che ha come capofila la Regione Lazio, nell'ambito del Bando 4/2021 "Programma unico di emersione, assistenza ed integrazione sociale a favore degli stranieri e dei cittadini di cui al comma 6 bis dell'art. 18 del decreto legislativo 25 luglio 1998, n. 286, alle vittime dei reati previsti

dagli articoli 600 e 601 del codice penale, o che versano nelle ipotesi di cui al comma 1 del medesimo articolo 18", finanziato dal Dipartimento per le Pari Opportunità presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri. All'interno del suddetto progetto, la cooperativa ha diversi compiti:

- Svolge attività di emersione delle storie di tratta e sfruttamento sessuale, quando queste ultime sono ancora "indicibili", "invisibili", sommerse. Lo fa su segnalazione di CAS, centri S.A.I. (ex sprar), Enti del privato sociale, Commissioni territoriali, ecc., presso gli uffici della cooperativa o nelle sedi più diverse, a seconda delle necessità delle donne da incontrare, con lo scopo di far emergere appunto la loro reale situazione e attivare quindi i programmi di tutela più consoni alle esigenze di ognuna.

- Gestisce inoltre una casa di fuga nel territorio regionale, per 5 donne sopravvissute alla tratta. L'ospitalità in caso di fuga prevede la permanenza delle donne sopravvissute a tratta di esseri umani per un periodo temporaneo, finalizzato all'identificazione di un percorso di sostegno ed emersione dal vissuto di sfruttamento subito. Il periodo è prorogabile a seconda delle situazioni



Il nostro nuovo mensile pensato per te

specifiche e delle progettualità avviate. Il programma di reinserimento sociale disponibile per ciascuna delle donne ospitate si declina in diverse macro-aree, quali l'accoglienza della donna nella struttura, l'inizio della costruzione di una relazione di fiducia, in cui la donna possa cominciare a sentirsi a proprio agio nel nuovo ambiente, l'accesso alle cure mediche e alle procedure volte alla loro regolarizzazione, il sostegno psicologico, il supporto legale a cura dell'Ufficio legale della Coop.

Be Free, costituito da Avvocato specializzate nei temi della violenza di genere e dello sfruttamento a scopo sessuale, si caratterizza per l'individuazione di un progetto di reinserimento sociale e lavorativo, personalizzato e plasmato attorno alle risorse ed alle aspirazioni di ciascuna ospite.

Be free cooperativa sociale è un laboratorio permanente in cui si creano, si sviluppano e si gestiscono progetti a livello nazionale e internazionale che riguardano servizi, ricerca, formazione ed eventi allo scopo di contrastare la cultura della violenza e della discriminazione. Ci può parlare dei progetti a cui state lavorando in questo momento?

Oltre alla gestione di servizi frontali, di supporto a donne che si rivolgono a Be free per uscire da situazioni di violenza, la cooperativa è anche molto attiva nel proporre progetti di sensibilizzazione, eventi culturali, in cui diventa imprescindibile scardinare la narrazione purtroppo ancora dominante sul ruolo delle donne nella nostra società e sui meccanismi della violenza di genere. Ad esempio, abbiamo portato avanti progetti nelle scuole, in cui abbiamo interrogato le studente e gli studenti sul significato della parola "amore", sulla sessualità, sulla reciprocità delle relazioni interpersonali; eroghiamo formazione a Istituzioni ed enti che nel loro lavoro quotidiano hanno la possibilità di intercettare potenziali vittime di violenza (ospedali, Comuni, ASL, ecc); abbiamo organizzato dibattiti su tematiche di rilevanza sociale (DDL ZAN, interruzione di gravidanza, tratta di esseri umani). Da più di 10 anni inoltre organizziamo ogni anno la Scuola estiva di quattro/cinque giorni di politica delle donne di Be free, che affonda le sue radici in una cultura della sensibilizzazione e della prevenzione contro la violenza attraverso la formazione e la trasmissione di un sapere femminile declinato su più livelli.

È possibile prestare volontariato presso la vostra cooperativa e come si può dare il proprio contributo?

Il volontariato non è una pratica che ci appartiene, sia perché per entrare nei centri antiviolenza o nelle case rifugio è necessaria una formazione specifica sui meccanismi della violenza di genere, sia perché molto spesso la forma del volontariato può sfociare nello sfruttamento, quando diventa a senso unico. Ospitiamo invece tirocini in collaborazione con le Università romane e di altre regioni, che ci sembra un modo più paritario di coinvolgere le donne interessate nel supporto ad altre donne, oppure organizziamo dei corsi di formazione per operatrice anti-violenza e anti tratta, per fornire gli strumenti per chi si vuole avvicinare al fenomeno della violenza contro le donne.

Il modo più bello per offrire un contributo è quello di partecipare alle nostre iniziative (abbiamo una pagina facebook sempre aggiornata in questo senso) e di capire volta per volta, in base alle specificità di ognuna, quali sono i modi per supportarci.



Aprile 2022


**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**
Il nostro nuovo mensile pensato per te
WELFARE IN CONFETTI Rubrica a cura di Maria Chiara Milanese

730: L'APPUNTAMENTO ANNUALE CON LA DICHIARAZIONE DEI REDDITI


possibile accreditarsi e scaricare la guida. Per la registrazione è necessario avvalorare il campo relativo al codice fiscale del proprio sostituto di imposta, che si farà carico successivamente di effettuare il conguaglio in busta paga (fra luglio e dicembre, a seconda della data di inserimento).

Anche quest'anno, come tutti gli anni, siamo giunti al consueto appuntamento con la dichiarazione dei redditi: dal 23 maggio sul portale dell'Agenzia delle Entrate è possibile accedere al modello precompilato per la presentazione del 730; in alternativa restano validi i servizi di intermediazione offerti da CAF e professionisti abilitati o la presentazione diretta all'Agenzia delle Entrate, attraverso il sito.

Dal 19 aprile al 16 settembre è possibile per i colleghi registrarsi all'interno di una piattaforma esterna convenzionata con la Banca, con doppia modalità di accesso, da casa o dal posto di lavoro:

Accedendo al sito

<http://www.cafitalia2000.it/>

Dalla Intranet, seguendo i seguenti passaggi: La mia vita in azienda > Welfare > Welfare e agevolazioni > Condizioni agevolate > 730/2021 Assistenza fiscale (all'interno del box "Link utili" sulla sinistra)

Una volta entrati all'interno dell'area dedicata, cliccando sulla prima finestra in basso a sinistra **"730 online - Accesso piattaforma TSS"** è



- **Sostituto d'imposta Banca MPS c.f. 00884060526**
- **Sostituto d'imposta MPS Capital Services Banca c.f. 00816350482**
- **Sostituto d'imposta MPS Leasing & Factoring c.f. 92034720521**
- **Sostituto d'imposta Banca Widiba c.f. 08447330963**

Una volta terminato questo passaggio verrà inviata una mail da parte del fornitore del servizio (che si configura come servizio di assistenza fiscale indiretta), contenente le credenziali per l'accesso e le guide rapide alla compilazione.



**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

Aprile 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

Inoltre il fornitore del servizio comunicherà a mezzo mail:

- ⇒ La data a partire dalla quale sarà disponibile la procedura online
- ⇒ Tutte le scadenze per caricare la documentazione a supporto della richiesta di detrazioni e deduzioni
- ⇒ I servizi messi a disposizione tramite un servizio a pagamento a carico del richiedente per la compilazione assistita per quesiti di natura fiscale, prenotabile online.

L'iter sarà concluso una volta apposto il "**visto di conformità**" che certifica la correttezza dei dati inseriti nel Modello 730, in relazione ai dati forniti e alla documentazione allegata. Il dipendente che decidesse di accedere al servizio avrà a disposizione un "**cassetto fiscale**" all'interno del quale poter caricare e conservare tutti i documenti necessari alla compilazione della Dichiarazione dei redditi.

Per le **dichiarazioni congiunte** sarà necessario inserire, in fase di registrazione, anche i dati del coniuge (non è necessario che sia a carico), indicando come sostituto di imposta il datore di lavoro di uno dei due, purché entrambi possiedano redditi per i quali poter usufruire dell'assistenza fiscale.

Per ricevere supporto tecnico in fase di registrazione o accesso è possibile aprire un ticket web.

Per supporto o informazioni sull'assistenza fiscale è possibile inviare una mail a: assistenza.fiscale@mps.it.

Per ricevere assistenza o informazioni relativamente al modello CUD è possibile scrivere all'indirizzo cud.dipendenti@mps.it.

SCOPRI I PROGETTI E I SERVIZI DELLA UIL

CLICCA SULLE ICONE PER VISITARE I SITI INTERNET DEDICATI

TERZO MILLENNIO





**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

Aprile 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

WELLNESS- UILCANESS Essere UILCA, stare bene

Rubrica a cura di Graziella Ciccù

UN, DUE, TRE... CAFFÈ



essere UILCA, stare bene.



a cura di Graziella Ciccù

Il caffè, l'irrinunciabile consuetudine per iniziare bene la giornata, quasi un rito, è la nostra sveglia essenziale prima di andare a lavoro; diventa la bevanda simbolo della socializzazione nel resto della giornata; basta sentirne l'aroma gradevole e inconfondibile per cedere ancora ad un'altra tazzina che scalda e ci carica immediatamente di energia.

Che sia aromatizzato, lungo o corto, preparato con la moka o espresso, è un piacere così inebriante che a fine giornata ne abbiamo consumati diversi. Ma in che misura il consumo del caffè può essere considerato salubre?

Diversi studi condotti in ambito europeo stabiliscono la giusta dose in circa 300 mg di caffeina al giorno pari a 3 tazzine di caffè espresso, associando al consumo di caffè entro queste quantità una migliore funzionalità epatica, un miglior profilo immunitario e di conseguenza un calo dei rischi di mortalità.

Le proprietà benefiche del caffè quindi, non si esauriscono nell'immediata ricarica di energia che è in grado di rilasciare appena lo si beve,

ma riguardano aspetti molto più importanti della nostra salute: il caffè, o meglio la sua componente nutrizionale principale, la caffeina, stimola la secrezione gastrica e biliare, facilitando la digestione, favorisce la riduzione del rischio di diabete e di problemi cardiaci; migliora in misura apprezzabile le capacità cognitive fino a 24 ore dopo il consumo; inoltre facilita il dimagrimento in quanto accelera il metabolismo e attiva la combustione dei grassi.

È chiaro però che da solo il caffè non comporta la perdita di peso, ma diventa un ottimo coadiuvante a tal fine, se usato in sinergia con altri stimolanti naturali e associato a una dieta sana ed equilibrata e a una attività fisica regolare.

A tal proposito la caffeina si dimostra un eccellente supplemento nello sport in quanto riduce la sensazione di stanchezza durante lo sforzo fisico, migliora l'endurance e la forza, ma anche gli esercizi di "stop and start" negli sport di squadra e la motivazione degli atleti aiutandoli ad approcciarsi all'allenamento con



una maggiore carica mentale.

Insomma possiamo considerare il caffè un vero elisir di salute tanto che ogni momento sembrerebbe buono per berne una tazzina, ma non è esattamente così.

La caffeina è uno stimolante che aumenta i livelli di cortisolo, il noto "ormone dello stress", i cui livelli registrano un picco naturale 35-40 minuti subito dopo il risveglio.

Sarebbe opportuno, quindi, prendere il caffè almeno un'ora dopo essersi alzati, quando i livelli di quest'ormone tendono a normalizzarsi. Inoltre è consigliabile assumere il caffè a stomaco pieno in quanto la caffeina, che per natura è acidificante, potrebbe irritare le mucose gastriche creando nel tempo una particolare sensibilità a questo stimolante.

Se è vero che gli effetti benefici sulla concentrazione e la reattività si apprezzano subito dopo aver bevuto il caffè a stomaco vuoto, va anche detto che, sempre a stomaco vuoto, la capacità eccitante del caffè può tramutarsi in ansia e irrequietezza e alla lunga anche in fastidi gastrici più o meno importanti.

Il caffè, dunque, non appaga solo i sensi ma se preso in modo corretto (e perché no? anche "corretto", ma ogni tanto) migliora la salute generale dell'organismo.

Basta limitare l'assunzione totale di caffeina ad un massimo di 300 mg al giorno, pari a 3 caffè, non bere caffè in tarda serata per non alterare il sonno, utilizzare quello decaffeinato in caso di fastidi gastrici.

Lo slogan di una nota marca di caffè recita: "le cose migliori vengono sempre dopo il primo caffè"... adesso sappiamo che le cose migliori per la salute si fermano al terzo.

L'ANGOLO DELLA RICETTA SANA

TIRAMISÙ LIGHT VELOCE

A cura di Graziella Cicciù



Ingredienti per una porzione:

6 savoiardi (o 12 pavesini)
120 gr di yogurt greco o skyr
30 gr di latte condensato o di crema di mandorle
2 cucchiaini di latte (anche vegetale)
cacao amaro q.b.
2 tazzine di caffè (dolcificate con zucchero di canna)

Procedimento:

Unire il latte condensato o la crema di mandorle allo yogurt greco, ed infine i due cucchiaini di latte, creando una crema morbida ed omogenea. Bagnare i savoiardi nel caffè e porli alla base del dolce. Alternare uno strato di savoiardi a uno di crema. Infine, spolverare il cacao in modo uniforme.

Suggerimenti:

Potete unire qualche goccia di cioccolato fondente alla crema per rendere più goloso il tiramisù. Se preferite una crema più dolce, utilizzate lo zucchero di canna o altri dolcificanti ipocalorici.



**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

Aprile 2022

Il nostro nuovo mensile pensato per te

DAI NUMERI ALLE PAROLE *Rubrica a cura di Paolo Panzacchi*

I MERCANTI DELL'APOCALISSE

Un thriller coinvolgente tra spionaggio e alta finanza

I mercanti dell'Apocalisse è un thriller del 2016 edito da Giunti. Lo ritengo uno dei lavori più belli e coinvolgenti di L.K. Brass, anche perché tratta tematiche legate al mondo della finanza europeo nello specifico.

La trama è ben costruita e riesce a mantenere alta la tensione sino all'ultima pagina. Quando si scrive un romanzo di questo genere la gestione della trama è una delle cose più complesse da tenere in considerazione e Brass fa davvero un

lavoro eccellente.

Brass racconta la storia di Daniel, un matematico di grande talento che ha raggiunto il successo in ogni campo possibile, non solo professionale, ma anche umano.

Un giorno, però, una breve telefonata cambierà la sua vita per sempre. Una terribile sciagura aerea e un attentato da cui si salva in maniera del

L'unico modo per proteggere se stesso e la figlia Isabel, la sola componente della sua famiglia a essere sopravvissuta, sarà far perdere le proprie tracce.

Anni dopo, vivendo sotto falso nome alla ricerca di chi gli ha distrutto la vita, si imbatte in una nuova scia di morte e in un complotto che sta dissanguando la BCE e le principali economie europee. Grazie anche all'aiuto insperato di una giovane e brillante operatrice finanziaria, Daniel lotta per ottenere risposte.

Fra spionaggio informatico, inseguimenti e abili travestimenti, riuscirà a ricomporre tutte le tessere dell'inquietante situazione nella quale si trova coinvolto suo malgrado?

I mercanti dell'Apocalisse è un romanzo che ha tutte le componenti per appassionare e tenere gli occhi del lettore incollati alle pagine fino all'ultima riga: denaro, amore, intrighi e speculazioni.



L.K. Brass è nato a Lugano e si occupa di consulenza per i sistemi informativi finanziari. Ha vissuto a Parigi, Vaduz, Chicago, Ginevra e Zurigo.

tutto fortunosa gli fanno capire di essere precipitato in una storia che, apparentemente è molto più grande di lui, facendogli scorgere i confini di qualcosa di oscuro e mortale.



Aprile 2022

*Il nostro nuovo mensile pensato per te***LEGI-PENSANDO** Rubrica a cura di Annalisa Pancione**PAUSA CAFFÈ : È UN DIRITTO?**

Compito di questa rubrica è stimolare ragionamenti su aspetti della vita, soprattutto lavorativa, che si danno per scontati e che si considerano come diritti acquisiti.

Emblematica, in questo senso, è la pausa caffè. Quotidianamente interrompiamo le nostre giornate lavorative per sorvegliare una tazza di tè o caffè, valutandolo come un atto contrattualmente sancito, ma in realtà non è proprio così... proviamo a fare un po' di chiarezza.

La legge non prevede esplicitamente una pausa caffè, ma contempla la necessità di una piccola pausa dalle attività lavorative per consentire il recupero psicofisico; resta inteso che non è obbligatorio consumare un caffè. Non prevedendo una durata temporale determinata, le modalità di fruizione della pausa restano affidate al buon senso del lavoratore. Situazione differente, invece, riguarda i lavoratori adibiti a mansioni che prevedono l'utilizzo di videoterminali per almeno 20 ore alla settimana; in questi casi per mitigare lo stress oculare è concessa una pausa di 10 min ogni due ore; questo non si-



gnifica che il lavoratore è abilitato ad uscire per recarsi al bar, ma ha la facoltà di impiegare la propria pausa per svolgere compiti che non prevedano l'utilizzo di schermi.

Allora, se la pausa è una consuetudine tollerata dai datori di lavoro, va posta attenzione su come si svolge. In una recente sentenza (32473/ 2021) la cassazione ha, infatti, rigettato la richiesta di indennizzo ai danni dell'INAIL per un infortunio subito da un'impiegata statale lungo il tragitto percorso a piedi, in rientro da una breve pausa caffè avvenuto nel luglio 2010.

La lavoratrice, allontanandosi dal posto di lavoro per recarsi al bar per il tanto agognato caffè, ha deliberatamente assunto un rischio indotto da una scelta personale dettata dal soddisfacimento di bisogni ed esigenze individuali realizzando volontariamente una situazione diversa da quella inerente l'attività lavorativa. La scelta arbitraria del lavoratore, il **c.d. "rischio elettivo"** da intendersi come

La Cassazione con la sentenza n. 4509 del 2012, introduce la tolleranza di una piccola pausa che consente il recupero di energie psico-fisiche con un conseguente aumento della prestazione lavorativa.

Aprile 2022



UN ALTRO

MOTIVO
PER
SCEGLIERCI

Il nostro nuovo mensile pensato per te

"condotta personalissima del lavoratore" è considerata avulsa dall'esercizio della prestazione lavorativa o ad essa riconducibile.

Questa libera scelta **fa cadere ogni nesso tra l'incidente e l'attività lavorativa**; ben diversa è la pausa per recarsi al bagno in quanto alimentata da un impellente bisogno fisiologico, tutti i lavoratori hanno il diritto di recarsi al **bagno** al di fuori delle pause previste dalla legge o dalla contrattazione collettiva ed in alcun modo il datore di lavoro può impedire questa necessità in quanto potrebbe procurare un danno all'integrità psicofisica del lavoratore.

Queste regole non possono, però, essere estese alla pausa caffè, in quanto il diniego di quest'interruzione non comporta pregiudizi fisici o psichici.

Insomma, la conquista italiana della tazzina va gestita con buonsenso nel rispetto delle normative aziendali e dei colleghi stessi.

AL LAVORO PER LA PACE

IL PRIMO MAGGIO I SINDACATI CONFEDERALI AD ASSISI PER IL LAVORO E LA PACE

Si svolgerà quest'anno ad **Assisi**, a piazza San Francesco, la **manifestazione nazionale di Cgil, Cisl e Uil** in occasione del Primo maggio.

Al centro dell'iniziativa i temi della Pace, del Lavoro e della Crescita del Paese.

Previsti sul palco gli interventi dei tre Segretari Generali **Maurizio Landini, Luigi Sbarra e Pierpaolo Bombardieri**, e la testimonianza di alcuni delegati sindacali.

Nel pomeriggio è in programma **a Roma**, in piazza San Giovanni in Laterano, il tradizionale **'concertone'**.

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 Di Carlo Magni	1-2
FUORI DAI LIMITI NON È UN PAESE PER GIOVANI IL 9° RAPPORTO ISTAT SUL BES EVIDENZIA UNA SITUAZIONE CRITICA PER I GIOVANI IN ITALIA DI Siria Boccalini	3-4
UNA MANO PER GLI ALTRI BE FREE: COOPERATIVA SOCIALE CONTRO TRATTA, VIOLENZA, DISCRIMINAZIONE DI Tiziana Blasilli	5-6-7
WELFARE IN CONFETTI 730: L'APPUNTAMENTO ANNUALE CON LA DICHIARAZIONE DEI REDDITI DI Maria Chiara Milanese	8-9
WELLNESS-UILCANESS Essere UILCA, stare bene UN, DUE, TRE... CAFFÈ! e L'ANGOLO DELLA RICETTA SANA DI Graziella Ciccù	10-11
DAI NUMERI ALLE PAROLE I MERCANTI DELL'APOCALISSE—UN THRILLER COINVOLGENTE TRA SPIONAGGIO E ALTA FINANZA DI Paolo Panzacchi	12
LEGI-PENSANDO PAUSA CAFFÈ: È UN DIRITTO? DI Annalisa Pancione	13-14
AL LAVORO PER LA PACE IL PRIMO MAGGIO I SINDACATI CONFEDERALI AD ASSISI PER IL LAVORO E PER LA PACE Team Comunicazione UILCA MPS	14