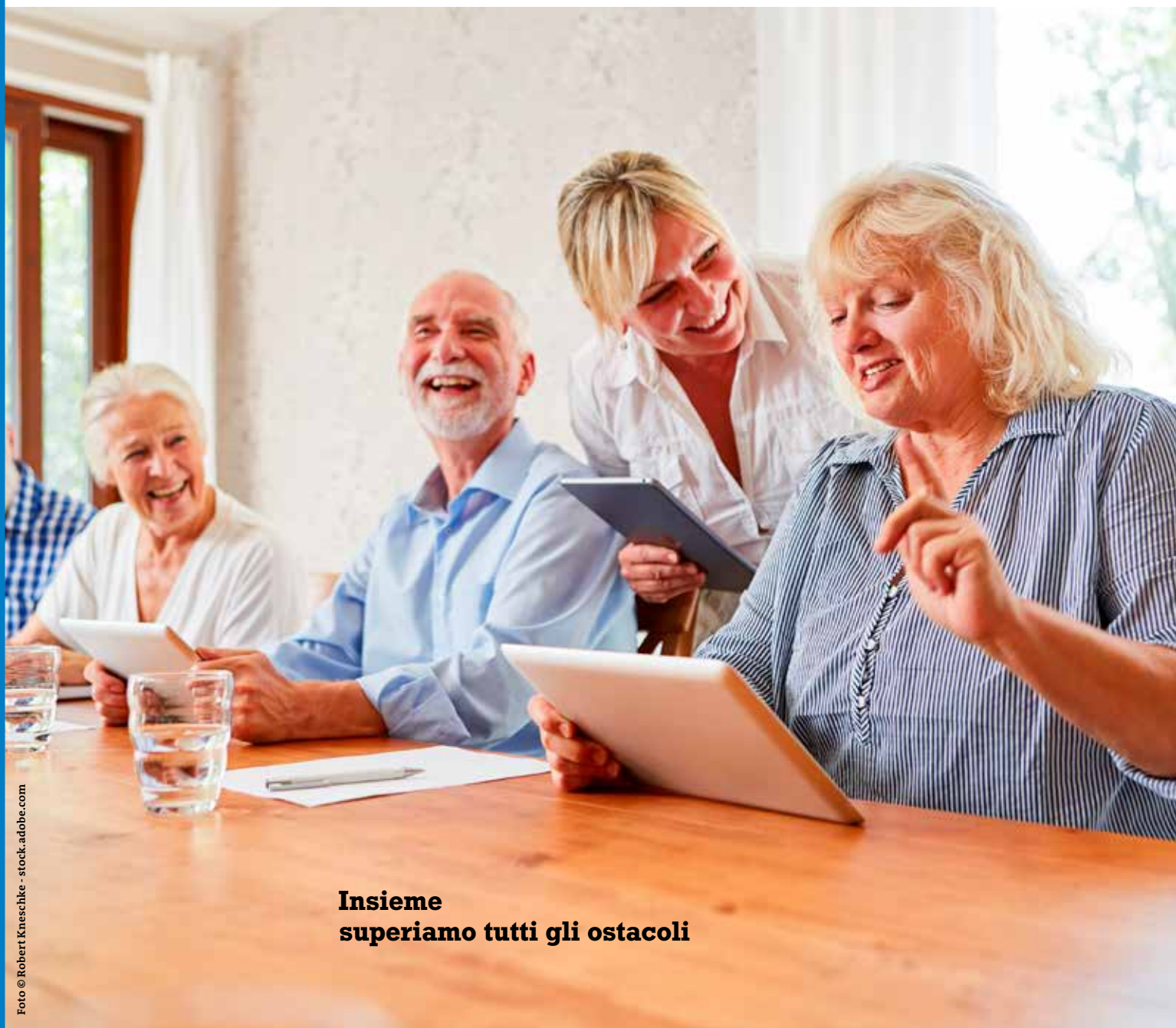


SOLIDARIETÀ SOLIDARITÄT



**Insieme
superiamo tutti gli ostacoli**



IMPRESSUM

**SOLIDARIETÀ
SOLIDARITÄT**

Notiziario della SGBCISL

Via Siemens 23
39100 Bolzano
Tel. 0471 568 401
Tel. 0471 568 403
www.sgbcisl.it

Autorizzazione del Tribunale

di Bolzano Nr. 2/77 del 4.2.1977
Direttore responsabile:
Florian Kronbichler
Iscrizione al ROC: nr. 22308
del 19.1.2012

Stampa:

Tip. Tezzele by Esperia, Bolzano

Hanno collaborato:

Regele M., Gutmann P.,
Messner J., Flöss B., Tauber M.,
Mattedi G., Montemaggiore A.,
Berton S., Brugger P., Brotto G.

Editoriale

La democrazia non è cosa scontata 3

Evitare il peggio

Prevenire è meglio che cadere 4

Come possiamo proteggerci da furti in casa? 5

Isarco/Rienza

Uno stile di vita sano migliora la qualità della vita 6

Consigli per prevenire il pericolo delle truffe 7

Nuovo collaboratore per la sede di Bressanone 7

La solitudine fa male alla salute 8

Ella Wheeler Wilcox: Solitudine 8

Preziosa collaborazione tra generazioni 9

Merano/Val Venosta

Desertificazione bancaria e Progetto Polis 10

Donne e Prevenzione: ci sono esenzioni ticket 11

Fiera per anziani a Lana, anche noi eravamo presenti 11

Bolzano/Bassa Atesina

Più servizi nelle sedi periferiche 12

Una nuova collaborazione al servizio delle persone e dei loro diritti 13

Igiene dentale e podologia - nuova convenzione 13

Coordinamento donne

Equal Pay Day – Dati e fatti 14

Equal Pay Day 2026 in Alto Adige, anche noi presenti! 15

Vantaggi per gli iscritti

Alcune buone ragioni per essere iscritti alla FNP 16



La democrazia non è cosa scontata



Martha Regele
Segretaria Generale regionale

La Repubblica Italiana compie 80 anni: nacque in seguito ai risultati del referendum istituzionale, indetto per il 2 giugno 1946 per determinare la forma di governo, monarchia o repubblica, a seguito della fine della Seconda guerra mondiale.

Ci fu un'affluenza straordinaria: partecipava l'89,9% degli aventi diritto. Per la prima volta votarono anche le donne. Ma non tutti gli Italiani poterono votare: L'Alto Adige e parti del Friuli erano esclusi, poiché ufficialmente non facevano parte dello Stato italiano fino al Trattato di Parigi dell'anno successivo.

Con il referendum ritornò un governo democratico, che si fonda sulla Costituzione, approvata dall'Assemblea Costituente nel 1947.

Negli ultimi anni, però, sono emersi alcuni rischi per la democrazia. I pericoli principali oggi sono:

- › **La disinformazione digitale e manipolazione dell'opinione pubblica:** La diffusione di notizie false minano la capacità dei cittadini di formarsi un'opinione informata.
- › **Indebolimento delle istituzioni:** Quando un governo abusa di strumenti come i decreti-legge, la democrazia perde equilibrio, perché il Parlamento viene marginalizzato.
- › **Astensionismo e sfiducia dei cittadini:** Quando i cittadini non si sentono più rappresentati, la partecipazione elettorale cala, segnalando un clima di sfiducia.
- › **Disuguaglianze economiche e sociali:** Gli ultimi anni abbiamo visto la decrescita del potere d'acquisto per tanti e l'aumento delle ricchezze di pochi. Queste disuguaglianze hanno eroso la classe media, alimentando paura, rabbia e consenso verso forze radicali.

› **Polarizzazione e retoriche ostili:** Odio online, razzismo e campagne tossiche frammentano la società e rendono difficile il dialogo democratico. Il rapporto dell'Agenzia dell'Unione europea per i diritti fondamentali (FRA) segnala un aumento dell'odio e della discriminazione come fattori che indeboliscono la coesione democratica.

› **Pressioni geopolitiche e instabilità globale:** Tensioni internazionali, crisi economiche e migrazioni non gestite alimentano paure che possono essere sfruttate per giustificare misure autoritarie.

A questi si aggiungono altri fattori che rendono fragile la democrazia:

- › politiche miopi, con la tendenza a pensare solo al periodo breve (fino alle prossime elezioni);
- › logiche familiari e personali nella gestione del potere (parenti come collaboratori);
- › calo della qualità della classe politica.

Il risultato è una politica sempre più debole, che non sa confrontarsi e che arriva quasi sempre allo scontro, dove conta di più insultare l'avversario che costruire soluzioni.

La Storia ci insegna che la democrazia non è garantita per sempre. Per renderla più longeva, c'è bisogno della partecipazione di cittadini attenti e critici, di istituzioni solide e di una classe politica obiettiva e giusta, non interessata. Ma anche ognuno di noi può e deve impegnarsi per il mantenimento della democrazia.

Martha Regele

Prevenire è meglio che cadere

Ogni anno in Italia le cadute in casa sono oltre un milione, che provocano non soltanto danni fisici e spesso disabilità, ma anche ansia e depressione.

I soggetti più esposti sono naturalmente gli anziani, e in particolare le donne. I motivi di questi infortuni sono molteplici: lavori domestici, uso delle scale (fisse o removibili), sedie, sgabelli, pavimenti lisci, bagnati o sconnessi, fili elettrici o prolunghe, tappeti o tappetini per il bagno, ostacoli vari, sporgenze o spigoli, piedini o gambe dei mobili, illuminazione insufficiente, fornelli, pentole bollenti.

Gli ambienti dove si nascondono le maggiori insidie sono: cucina (20%), soggiorno e camera da letto (26%), scale 10%), bagno (7%), altri locali interni (8%), garage e cantina (13%), giardino e altre aree esterne alla casa (6%).

Ecco allora alcune semplici indicazioni per vivere tra le nostre mura nella massima sicurezza.

1. **Disponiamo i mobili** in maniera tale che questi non ingombrino gli spazi nelle stanze e non siano di intralcio.
2. **Eliminiamo i tappeti** oppure applichiamo sul lato inferiore un nastro adesivo doppio o retine antiscivolo così che non si possano muovere.
3. **Il pavimento** va tenuto libero da qualsiasi ostacolo. Inoltre evitiamo di renderlo scivoloso usando la cera.
4. **Arrotoliamo i fili elettrici** e fisiamoli con nastro adesivo vicino al muro per non rischiare di inciampare.
5. **In cucina** riponiamo gli oggetti che usiamo più spesso negli scaffali e negli armadietti più bassi.
6. **Se dobbiamo usare la scala** prendiamone una con il corrimano. Non usiamo mai la sedia come scaletta!
7. **In bagno** applichiamo strisce adesive antiscivolo nella vasca o sul pavimento della doccia. Facciamo installare da un tecnico dei maniglioni di appoggio nella vasca e vicino al water.
8. **In camera da letto** mettiamo una lampada vicino al letto in modo che sia facilmente raggiungibile.
9. **Una luce notturna** è molto utile lungo il tragitto dalla camera da letto al bagno per vedere bene dove si cammina. Ci sono delle luci notturne che si accendono automaticamente quando fa buio.
10. **Illuminiamo bene le stanze** perché, anche se conosciamo l'ambiente, muoversi al buio è complicato.
11. **Se ci sono scale** controlliamo e ripariamo i gradini rotti o che si muovono; installiamo dei corrimani adeguati; teniamole sgombrare da oggetti.
12. **Se c'è un animale domestico** come per esempio un gatto, guardiamo sempre davanti ai nostri piedi, perché i gatti sono imprevedibili e possono sbucare improvvisamente da sotto il letto o sotto una sedia.



Non salire sullo sgabello, pericolo caduta!

Martha Regele

Come possiamo proteggerci da furti in casa?

Con misure efficaci è possibile proteggere meglio la propria abitazione da eventuali furti con scasso.

Per sentirsi molto più al sicuro dai furti con scasso, è necessario che le porte e le finestre abbiano caratteristiche adeguate e che queste si combinino con un comportamento responsabile da parte delle persone. Gli oggetti di valore possono spesso essere sostituiti, ma la consapevolezza di aver subito una violazione della propria privacy è un'esperienza che difficilmente si supera in tempi brevi.

Quando si affronta il tema della sicurezza abitativa, è necessario considerare in generale la struttura dell'edificio, le sue facciate (grondaie, tubature, cornicioni, terrazze ed elementi architettonici che potrebbero fungere da supporto per arrampicarsi). Inoltre, occorre verificare se nelle immediate vicinanze dell'abitazione siano presenti scale o mobili vari che potrebbero essere utilizzati come punti d'appoggio per salire.

La prima considerazione fondamentale è quella di rendere più difficile il furto con scasso; in questo senso, il tempo necessario ai ladri è un fattore importante. La porta d'ingresso della casa o dell'appartamento è generalmente l'accesso alla propria abitazione e, di conseguenza, anche per i malintenzionati. L'installazione di componenti di sicurezza (anta, telaio, ferramenta, sistema di chiusura) deve essere coordinata. La gamma di qualità è vastissima; è quindi opportuno consultarsi con un esperto.

Un altro aspetto da considerare è l'installazione di sistemi di allarme e di videosorveglianza; anche questo settore è molto vasto e comprende una vasta gamma di soluzioni. Gli esperti (tra cui anche le forze dell'ordine) sono ben disposti a offrire la loro consulenza.



Prevenire furti con scasso: finestre, portefinestre e le porte dei balconi possono essere rese più sicure.

Per alcuni, le finestre e gli ingressi secondari potrebbero sembrare meno importanti: un grave errore! È fondamentale garantire la sicurezza soprattutto alle unità abitative situate al piano terra.

Le finestre standard, le portefinestre e le porte dei balconi possono essere adeguate con un intervento minimo (maniglie chiudibili a chiave, ferramenta rinforzata, vetri antieffrazione).

Le finestre delle cantine e i lucernari non devono essere sottovalutati come possibili vie di accesso e devono essere presi in considerazione nel piano di sicurezza.

In genere, i furti con scasso nelle case o negli appartamenti abitati vengono evitati. Al tramonto e durante la notte, la luce che filtra verso l'esterno svolge

un ruolo da non sottovalutare: le luci con timer o i sistemi di illuminazione intelligenti indicano che l'abitazione è occupata e segnalano al ladro un pericolo maggiore.

Dobbiamo prestare particolare attenzione al nostro comportamento: finestre o portefinestre lasciate semiaperte, cassette delle lettere non svuotate, chiavi nascoste... facilitano il «lavoro» dei ladri. Un buon rapporto e uno stretto contatto con i vicini sono vantaggiosi sotto ogni punto di vista.

Infine, ma non meno importante, è opportuno fotografare tutti gli oggetti a cui si è affezionati e, se necessario, descriverli, in modo da poter fornire alle autorità descrizioni dettagliate.

Josef Gutmann

Uno stile di vita sano migliora la qualità della vita

Uno stile di vita sano può avere ancora effetti positivi in età avanzata? Il dott. Adolf Engl nel corso di una conferenza a Bressanone svoltasi in gennaio ha fornito le risposte a questa domanda.

Il medico di base di grande esperienza, ora in pensione, ha risposto alla domanda con un «sì» inequivocabile già all'inizio della sua relazione. Secondo quanto da lui esposto, studi ed esperienze personali riportate da persone anziane dimostrano chiaramente che, proprio in età avanzata e nelle persone affette da malattie croniche, uno stile di vita sano incide effettivamente in modo positivo sull'aspettativa di vita, sul numero di anni di vita in buona salute e sulla qualità della vita; anzi, ha addirittura un effetto maggiore rispetto a quanto si riscontra nei giovani "sani".

Cos'è uno stile di vita sano? Questa è la domanda che il relatore ha posto al pubblico presente, che ha saputo fornire risposte esaurienti:

- › attività fisica regolare, adeguata alle proprie capacità fisiche,
- › alimentazione varia, ricca di verdura, frutta e legumi,
- › idratazione adeguata,
- › sonno sano,
- › contatti sociali,
- › rinunciare, per quanto possibile, all'alcol e al fumo
- › e, non da ultimo: il senso dell'umorismo.

Il dottor Engl ha poi illustrato, in parte con tono scherzoso, l'effetto degli aspetti citati su corpo, mente e anima. Ha così incoraggiato i presenti a praticare attività fisica quotidiana, ha sottolineato l'importanza di un'alimentazione equilibrata ed ha evidenziato il grande valore dei contatti sociali. Il dottor Engl ha inoltre sottolineato la necessità di un sonno sufficiente e regolare. A tal proposito ha distribuito un volantino con 10 consigli per un sonno sano, pubblicato dall'Istituto di Medicina Generale dell'Alto Adige, di cui il dott. Engl è presidente nonché fondatore.



Il relatore Dott. Engl ha incoraggiato i presenti a praticare attività fisica quotidiana, sottolineato l'importanza di un'alimentazione equilibrata ed evidenziato il grande valore dei contatti sociali.

Anche vivacità mentale, l'astensione dal fumo e un consumo estremamente moderato di alcol contribuiscono in modo significativo al miglioramento della qualità della vita.

Il relatore ha sottolineato l'importanza di strutturare le giornate, di mostrarsi tolleranti, di vivere con gioia e di mantenere una buona dose di umorismo. La fiducia, la speranza e l'ottimismo favoriscono un atteggiamento positivo nei confronti della vita e aiutano ad affrontarla al meglio con tutte le sue sfide. Amare sé stessi, il prossimo e la natura, e affrontare la vita con pensieri positivi, ha effetti benefici sulla salute.

Nella nostra cultura anche la preghiera riveste un ruolo significativo per molti e, a questo proposito, il dottor Engl ha citato una preghiera del teologo americano Reinhold Niebuhr:

Dio, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare e la saggezza di distinguere le une dalle altre.

Al termine della conferenza, i partecipanti hanno preso coscienza di avere a disposizione molte possibilità per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

Concludendo, il dott. Engl ha fornito alcune informazioni sul **Med Bistro Guggenberg** di recente apertura a Bressanone, dove ogni terzo giovedì del mese è possibile usufruire di una consulenza gratuita, senza appuntamento, su questioni personali riguardanti la salute. Dalle 14:00 alle 17:00, presso il Café Otto, un'equipe interdisciplinare composta da medici in pensione è a disposizione per fornire supporto nelle decisioni mediche. Per la consulenza si prega di portare con sé la documentazione disponibile, poiché non è possibile effettuare visite né formulare diagnosi.



L'offerta del **Med Café**, sempre dalle 14:00 alle 17:00, è disponibile anche a

- › **Bolzano** ogni primo giovedì del mese al Café Figl, Piazza del Grano 9,
- › **Brunico** ogni secondo giovedì del mese al ristorante Vegabula (4° piano), Piazza del Municipio 5,
- › **Merano**, ogni ultimo giovedì del mese presso l'Hotel Europa, Corso della Libertà 178.

Consigli per prevenire il pericolo delle truffe

Truffe e raggiri alla porta di casa, per strada, al telefono, su Internet: Attenzione, cautela! I truffatori sono molto fantasiosi. Le forze dell'ordine nel corso di un pomeriggio informativo a Bressanone hanno illustrato i pericoli.

Purtroppo, i rischi di essere truffati e derubati, soprattutto per noi anziani, sono in costante aumento e diventano sempre più spietati. È quindi ancora più importante essere ben informati e attenti per potersi proteggere in modo efficace. Così, su iniziativa del gruppo Donne della FNP SGBICSL del Territoriale Isarco/Rienza, si è tenuto a Bressanone un pomeriggio informativo seguito da un dibattito con domande e risposte.

Nella sala, gentilmente messa a disposizione dalla Raiffeisen Bressanone, hanno tenuto una conferenza in lingua tedesca la signora Elisa Florineth, maresciallo della stazione dei Carabinieri di Bressanone, ed il signor Hermann Geyr, comandante della stazione dei Carabinieri di Naz-Sciaves. Hanno poi preso la parola Ottavio Tosoni e Vincenzo Bisignani, entrambi comandanti della stazione dei Carabinieri di Bressanone, e Luca Sabetta, comandante della stazione dei Carabinieri di Chiusa, che hanno trattato l'argomento in lingua italiana.

Sono riusciti ad illustrare il pericolo in modo molto vivace e concreto,

prendendo come esempi alcuni casi tratti dalla vita quotidiana. Hanno fornito preziose indicazioni sui pericoli che spesso vengono sottovalutati o che in un primo momento non vengono riconosciuti come tali. È emerso subito che sono soprattutto le persone vulnerabili, per la loro ingenuità o ignoranza, a cadere più facilmente vittime delle truffe. Però anche a persone giovani con un buon grado di istruzione può capitare di incappare in truffatori senza scrupoli. Oggi, spiegavano i carabinieri per esperienza, i truffatori sono solitamente ben vestiti, molto curati, cordiali e disponibili. Le tecniche utilizzate dai truffatori, per quanto sottili e sofisticate possano essere, seguono schemi ricorrenti. Riconoscerli è il primo passo per proteggersi. Esistono innumerevoli strategie fantasiose con cui i truffatori conquistano la nostra fiducia, dalle menzogne alle richieste urgenti di pagamento di una cauzione o di un presunto rimborso inaspettato. I truffatori spesso sfruttano la sensibilità emotiva e le infermità fisiche per conquistare la fiducia



Il maresciallo Elisa Florineth ha spiegato come riconoscere tentativi di truffa

dei nostri concittadini più anziani. Un ruolo fondamentale nelle truffe gioca il fatto che questi criminali mettono le loro vittime sotto pressione, in modo che i malcapitati agiscano in fretta senza pensarci due volte. Qui c'è una sola regola: Prendetevi tempo! Chiudete la telefonata e chiamate parenti o la banca.

Le forze dell'ordine hanno ripetutamente invitato tutti i presenti a segnalare immediatamente e senza esitazione le persone il cui comportamento destasse sospetti. L'anonimato e la segretezza sono garantiti in ogni caso. Solo essendo informati, infatti, le forze dell'ordine possono intervenire prima che sia troppo tardi.

Bernardetta Flöss

Nuovo collaboratore per la sede di Bressanone

Già durante le assemblee di novembre abbiamo annunciato che a partire da gennaio 2026 il nostro collaboratore Andreas Egarter di Brunico sarà a vostra disposizione ogni **martedì dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 16.30** presso



Andreas Egarter

la sede del sindacato dei pensionati SGBICSL, a **Bressanone**, in Via Bastioni Maggiori 7.

Potrà fornirvi **informazioni** su detrazioni fiscali, attività lavorative parallele alla pensione, ISEE, DURP, integrazione della pensione minima,

ridefinizione della pensione ecc., insomma tutto ciò che riguarda le pensioni.

Se avete bisogno del CU o dell'estratto mensile della vostra pensione, potrete richiederlo direttamente a lui. I contatti sono:

➤ Tel. 0472 801923

➤ E-Mail andreas.egarter@sgbcisl.it

Rimangono invariati gli orari d'ufficio precedenti a Bressanone e cioè:

➤ **il lunedì e il martedì dalle 9:00 alle 11:00** con la signora Bernardetta Flöss (tel. 376 128 2305)

➤ **il mercoledì dalle 9:00 alle 11:00** con Siegfried Hofer.

Con questo servizio ulteriore desideriamo essere più vicini agli iscritti della Val d'Isarco e dell'Alta Val d'Isarco, affinché possano godere appieno dei vantaggi dell'adesione. Approfittate di questa offerta!

La Segreteria Territoriale Isarco-Rienza

Johanna Messner

Herbert Unterfrauner

Verena Aigner

La solitudine fa male alla salute

In Alto Adige, un terzo delle persone sopra i 75 anni vive da solo, la maggior parte di loro sono donne. Molte persone anziane si chiudono in casa ed evitano i contatti.

Ci sono diversi motivi dietro la solitudine degli anziani: cambiamenti nella struttura familiare, mancanza di uno stimolo nella vita, problemi di salute, digitalizzazione o difficoltà economiche.

Le persone che vivono da sole sono più esposte al rischio di ammalarsi rispetto a chi vive con un partner o in una comunità. Per questo è importante mantenersi in contatto con gli altri. Magari ci sono dei vicini con

cui scambiare due chiacchiere, oppure si può andare a ritirare il giornale all'edicola. Forse ci sono iniziative organizzate dal tuo Comune o da associazioni locali. Tante associazioni cercano dei volontari, per chi vuole regalare un po' del proprio tempo.

Anche noi del Sindacato dei pensionati proponiamo visite ai musei, piccole escursioni o altre proposte per stare insieme. Gli inviti vengono quasi sempre inviati via e-mail. Chi non dispone di un indirizzo e-mail può rivolgersi ai nostri uffici per chiedere di essere informato sulle attività per telefono. Contattateci!

Johanna Messner



Solitudine

Ridi e il mondo riderà con te.
Piangi, e piangerai da solo.
Poiché il vecchio mondo triste deve prendere
in prestito la sua allegria,
ma ha già abbastanza guai per conto suo.
Canta, e le colline ti risponderanno.
Singhiozza, e il tuo singhiozzo si perderà nell'aria.
L'eco è destinata a un suono gioioso,
ma si rifiuta di dare ascolto ai lamenti.

Rallegrati e gli uomini ti cercheranno.
Rattristati, ed essi ti lasceranno solo.
Vogliono la misura piena di tutto il tuo piacere,
ma non hanno bisogno del tuo dolore.
Sii felice, e avrai molti amici.

Sii triste, e li perderai tutti.
Non c'è nessuno che rifiuti il tuo vino di nettare,
ma dovrai bere da solo il fiele della vita.

Fa' festa, e i tuoi saloni si riempiranno.
Digiuna, e il mondo ti passerà accanto senza sfiorarti.
Se avrai successo e sarai generoso, ciò ti aiuterà
a vivere.
ma nessuno potrà aiutarti a morire.
C'è spazio nelle sale del piacere
per un lungo treno di signori.
Ma a uno a uno dobbiamo metterci in fila
per passare gli stretti varchi del dolore.

Ella Wheeler Wilcox

Preziosa collaborazione tra generazioni

Le persone anziane sono una risorsa per la società.

La tavola rotonda organizzata presso la Casa Guggenberg in occasione del convegno dei delegati sul tema dell'abitazione multigenerazionale poco prima di Natale, alla quale sono stati invitati tutti i collaboratori, i delegati ed i dirigenti del Territoriale Isarco-Rienza, ha fornito lo spunto per riflettere su ciò che può significare la convivenza tra tutte le generazioni.

Per attuarla non sono indispensabili proprie strutture. Molti di noi praticano quotidianamente il sostegno reciproco nella vita familiare e sociale. Tuttavia, come società civile spesso non ne siamo consapevoli, perché dare e ricevere non è considerato qualcosa di speciale, ma piuttosto un dato di fatto. Chi ne è coinvolto sa bene che senza il sostegno dei nonni, spesso in pensione, sarebbe difficile o quasi impossibile per entrambi i genitori svolgere la propria professione. Il nonno accompagna i bambini a scuola, la nonna cucina e si rende utile come infermiera quando i nipoti sono malati. Nonostante la laboriosità e la parsimonia, molte famiglie non potrebbero permettersi una propria abitazione se i nonni non intervenissero con i loro risparmi.

Una vita associativa senza i pensionati sarebbe inimmaginabile. Per i bambini appassionati di sport e musica è sempre necessario il "taxi dei nonni". Ma oltre a questo, le associazioni e le organizzazioni senza scopo di lucro non potrebbero esistere senza l'impegno volontario della generazione over 60 e non sarebbero finanziabili. Pensionati/e altruisti/e dedicano volentieri il loro tempo ed i loro sforzi al bene comune per essere presenti per gli altri.

Ma consideriamo il rovescio della medaglia: le sfide del mondo digitale mettono a dura prova gli anziani. I nostri giovani smart sono felici di dare una mano e mostrano con gioia



e un po' di orgoglio le loro competenze. Anche in caso di malattia e durante svariate attività è richiesta solidarietà e così, per quanto possibile, ci si aiuta a vicenda.

Ma naturalmente ci sono anche gli anziani fragili ed i malati, ed il rischio di fare parte di questo gruppo di persone aumenta costantemente con l'avanzare dell'età, così come aumenta la probabilità di una necessaria assistenza. Tutti desiderano rimanere autonomi e indipendenti il più a lungo possibile e poter provvedere a sé stessi.

Quando ciò non è più possibile, occorre garantire che l'assistenza e la cura siano disponibili come cosa ovvia. La società lo deve agli anziani ed in realtà sarebbero le autorità pubbliche, ovvero la politica, a doversi assumere la responsabilità di provvedere a ciò, predisponendo strutture e mezzi finanziari affinché questo gruppo di

persone vulnerabili possa essere assistito in modo professionale.

Cosa intendo dire con queste riflessioni? L'opinione di alcuni, secondo cui i pensionati sono un peso per la società è unilaterale: essi hanno versato i contributi per la pensione durante la loro vita lavorativa e ricevono solo ciò che spetta loro. Per quanto possibile, con le loro capacità e il loro operato danno un prezioso contributo alla famiglia e alla società.

Abbiamo bisogno gli uni degli altri e ci impegniamo insieme per il bene comune!

Johanna Messner

Desertificazione bancaria e Progetto Polis

Nove persone su dieci sono insoddisfatte per la chiusura delle filiali bancarie nei piccoli comuni. Un progetto delle Poste per contrastare il fenomeno.

Nel 2025 il numero dei Comuni senza filiali bancarie, in Italia, è salito a 3.457, il 44% del totale. Sono 75 in più del 2024, con la chiusura di 516 sportelli. Si chiama **desertificazione bancaria**, quando i territori soffrono per la chiusura degli sportelli delle filiali. Il fenomeno coinvolge circa 11 milioni di persone in Italia. In Trentino - Alto Adige 26 mila utenti non hanno più un punto di riferimento sul territorio.

La chiusura delle filiali rappresenta un acceleratore **dell'esclusione sociale**, penalizzando in particolare **le persone anziane** anche per il minor livello di competenze digitali: tra i 65 e i 74 anni, solo il 33,9% utilizza l'internet banking, contro una media europea del 44,7%.

Se non c'è lo sportello bancario, le persone impiegano più tempo e devono prendere mezzi per cercare una banca e poter fare pagamenti o ritirare dei soldi e spesso anziani e anziane sono costretti/e a rivolgersi a figli o parenti.

E aumentano la frustrazione e l'isolamento sociale, tanto che più di qualcuno/a si è trasferito/a in comuni più grandi, per poter avere un operatore con cui confrontarsi.

Va detto che nella nostra regione, la presenza di sportelli resta tra le più elevate e capillari del Paese: nella provincia di Trento ci sono 62 sportelli ogni 100 mila abitanti, in testa alla classifica nazionale; a Bolzano, 60 su 100 mila abitanti. La media italiana è di 33 sportelli per 100 mila abitanti.

Alla desertificazione bancaria c'è **l'alternativa degli uffici postali**, ma anche questi soggetti a chiusure



Foto © MiguelAngel - stock.adobe.com

per tagli pesanti al personale: in Alto Adige ci sono 116 comuni e 130 uffici postali, di cui **3 a Merano**. E sono 103 i comuni, sotto i 15 mila abitanti, che sono interessati al Progetto Polis, partito nel 2023.

Cos'è il Progetto Polis? È una iniziativa di Poste Italiane, che punta a trasformare gli uffici postali dei piccoli comuni in vere e proprie case dei servizi digitali e, dove non c'è l'ufficio, arrivano i **Postamat**, per consentire alle persone anziane di poter svolgere normali operazioni. **In provincia di Bolzano** sono installati 48 Postamat, cioè sportelli automatici, in particolare nei piccoli comuni con vocazione turistica.

Entro la fine di marzo 2026 gli uffici postali di 98 comuni altoatesini, sui 116 totali, sono stati attrezzati per questo progetto.

Ora si può anche rinnovare o richiedere il passaporto negli uffici postali in tutti i Comuni.

Questo progetto viene finanziato con i soldi del PNRR. Fino alla fine del 2026 sono stati messi a disposizione per l'Alto Adige 33 milioni di euro, per migliorare i servizi previsti dal progetto "Polis".

Anna Rita Montemaggiore

Donne e Prevenzione: ci sono esenzioni ticket

I seguenti esami di prevenzione primaria in Alto Adige sono gratuiti nelle fasce d'età a rischio (45-69 anni), indipendentemente dal reddito. Per l'esenzione è necessario presentare tessera sanitaria.

Mammografia

- › **Fascia 50-69 anni:** l'invito dall'ASL arriva a casa con una lettera. Compiuti i 70 anni, ogni donna deve prenotarsi autonomamente, con l'impegnativa del medico di famiglia.
- › **Fascia 45-49 anni:** si può effettuare una mammografia gratuita ogni due anni, richiedendo l'impegnativa al medico di base.
- › **Alto Rischio/Familiarità:** donne con storia familiare o genetica (es. mutazioni BRCA) possono avere diritto all'esenzione, previa prescrizione specialistica.
- › **Follow-up oncologico:** pazienti, che hanno avuto un tumore al

seno, hanno diritto all'esenzione per i controlli.

Pap-Test

- › **Destinatario dello screening gratuito:** donne di età compresa tra i 23 e i 65 anni, a cui l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige invia una lettera di invito.
- › **Frequenza:** Il test viene offerto gratuitamente ogni 3 anni.
- › **Esami alternativi:** nell'ambito degli screening, può essere previsto anche l'HPV test.

Colon retto, feci occulte

- › **Destinatari:** il programma di screening è rivolto a persone di

età compresa tra 50 e 69 anni, senza pagare ticket, in quanto parte di un programma di prevenzione organizzato dalla Provincia autonoma di Bolzano. Viene inviata una lettera d'invito dall'ASL con le istruzioni. Il kit può essere ritirato in farmacia o presso i servizi sanitari.

- › **Ulteriori controlli:** Anche gli approfondimenti diagnostici (come la colonscopia), qualora il test del sangue occulto risulti positivo, sono gratuiti.

Silvana Berton

Fiera per anziani a Lana, anche noi eravamo presenti

Quest'anno, il 21 marzo, si è tenuta per la prima volta a Lana una fiera dedicata agli anziani. L'evento è stato organizzato dalla Consulta degli anziani di recente formazione, di cui fanno parte anche rappresentanti sindacali. Gli anziani, i loro familiari, gli addetti all'assistenza e tutti i cittadini interessati hanno potuto informarsi presso i 42 stand informativi dedicati a temi come salute, tempo libero e invecchiamento attivo, offerte formative, sicurezza, trasporti, assistenza e abitare. C'era la possibilità di conoscere tecnologie disponibili, i punti di riferimento per esigenze specifiche, le associazioni, le cooperative e le diverse offerte rivolte agli anziani a Lana.

Anche enti pubblici, associazioni locali, diverse aziende e i sindacati degli anziani hanno colto l'occasione

per presentarsi ed entrare in contatto con i cittadini. Nel corso della giornata sono stati registrati oltre 500 visitatori.

Al nostro stand abbiamo potuto informare tutti gli interessati sulla documentazione necessaria per ISEE e DURP, per le successioni e per la gestione delle badanti.

Oltre alla mostra, gli interessati hanno potuto assistere anche a diverse relazioni. Il dott. Timon Gärtner ha parlato dell'evoluzione demografica. Il dott. Christian Wenter e il dott. Thomas Wenter hanno dato consigli ai visitatori su come mantenersi in forma anche fino all'età avanzata. La signora Gunde Bauhofer ha fornito informazioni su come proteggersi dalle truffe, mentre Alfred Ebner ha parlato di pensioni e potere d'acquisto.

La Consulta degli anziani e noi siamo

stati lieti del grande successo della prima fiera per anziani a Lana.

Paula Brugger



Il nostro team allo stand: Pepi Gutmann, Eleonora Armondini, Martha Regele, Paula Brugger

Più servizi nelle sedi periferiche

Stiamo potenziando le sedi periferiche ampliando la nostra offerta, anche per chi andrà in pensione prossimamente. Rafforzata anche la collaborazione con le Federazioni di categoria e il Patronato.

La SGBICISL è presente da molti anni a Laives ed Egna, dove risiedono molti dei nostri iscritti. La FNP ha deciso ultimamente di aumentare la presenza dei/delle propri/e collaboratori/collaboratrici per consulenze e servizi, non soltanto per i pensionati e le pensionate: chi lavora dovrebbe occuparsi per tempo della propria pensione.

Per garantirsi un futuro sereno, è opportuno integrare la pensione INPS con una **previdenza complementare**. Per molti dei nostri pensionati ormai è cosa fatta, ma chi meglio di loro può promuovere questa opportunità ai propri figli e nipoti? Per questo motivo abbiamo istituito presso la nostra sede in piazza Loew Cadonna 6 anche un Pensplan infopoint.

Nella **sede di Egna** in Largo Municipio 19 è presente una nuova collaboratrice, Christine Tengler proveniente dal mondo della scuola, mentre nella **nuova sede di Laives** in via Kennedy 148 abbiamo potenziato la presenza della FNP con Monica Paletti, già impiegata presso la sede di Oltrisarco a Bolzano, la quale a partire da marzo 2026 è presente il mercoledì pomeriggio. Dal mese di maggio, sempre il mercoledì pomeriggio sarà affiancata dalla collega Dorina Billa dello sportello immigrati UST Bolzano Bassa Atesina. Siamo inoltre presenti nella sede di Via Siemens presso l'ufficio ETSI al 4° piano 3/4 mattinate al mese o su appuntamento.

A partire dal mese di giugno prevediamo una presenza su appuntamento presso **la sede della FIT, Federazione dei Trasporti**, in Via Raiffeisen 13



Christine Tengler,
nuova collaboratrice
a Egna

Bolzano per consulenze su pensioni e pensione integrativa.

Stiamo pensando anche a un potenziamento della sede di **Sarentino** al momento attiva principalmente in fase di dichiarazione dei redditi.

Sono già stati formalizzati con alcune federazioni, ed altri sono in fase di discussione, protocolli di intesa per una sinergia operativa tra la FNP e le varie categorie degli attivi, per scambio di informazioni sulla platea associativa in particolare quelle persone vicine alla pensione, oltre ed una disponibilità per presenziare ad assemblee informative su materia pensionistica e previdenziale.

Abbiamo altresì attivato dei canali operativi con il Patronato INAS per ridurre i tempi in caso di richieste di conteggi per la situazione

contributiva dei nostri associati. Anche per quelle persone che non sono proprio in dirittura d'arrivo, è importante avere chiarezza sulla loro situazione previdenziale; questo può fare la differenza su scelte di vita future. In ogni caso è meglio anticipare i tempi per sistemare maternità, servizio di leva, la somma di contributi diversi o anomalie varie. Al Patronato bisogna rivolgersi anche per domande di pensione, assegni di cura, invalidità ecc. Questa collaborazione nei primi mesi dell'anno si è già rivelata vincente dando eccellenti riscontri.

Siamo convinti che tutte le misure da noi adottate andranno a vantaggio dei nostri soci. Noi ci siamo, venite da noi!

Gianfranco Brotto

Piccole urgenze mediche: ora c'è un ambulatorio a Bolzano

Per ovviare al sovraccarico del Pronto soccorso, è stato aperto il 15 maggio l'ambulatorio per piccole urgenze nel distretto in piazza Loew Cadonna 12. Sarà attivo tutti i giorni dalle 8 alle 20 con accesso libero. Per le ore notturne, dalle 20 alle 8, occorre prenotarsi chiamando il numero 0471 438288. Attenzione: Questo servizio non ha il compito di sostituire il medico di medicina generale.

Questo nuovo ambulatorio fa parte della Casa di Comunità che garantirà i percorsi diagnostici per le persone con malattie croniche. A breve ne verrà aperta una altra

a Laives, mentre quella di Egna entrerà in funzione a inizio 2028.

Numero unico 116117

116117 è il nuovo numero unico per l'assistenza medica non urgente. Questo numero sarà attivo durante una fase di sperimentazione a Bolzano e dintorni, poi verrà gradualmente esteso in tutta la provincia. Il servizio offrirà consulenze 24 ore su 24 da parte di personale qualificato, che provvederà a valutare i sintomi e a indirizzare gli utenti verso il punto di riferimento più adeguato.

Una nuova collaborazione al servizio delle persone e dei loro diritti

La FNP ha avviato una collaborazione per i propri iscritti con l'Avv. Juri Andriollo, professionista da anni impegnato nei settori del diritto del lavoro, della previdenza sociale, del diritto civile e delle successioni.

Si tratta di un'intesa che nasce con un obiettivo preciso: offrire alle pensionate e ai pensionati, ai cittadini prossimi alla pensione, nonché ai soggetti più fragili, un servizio di orientamento legale qualificato, serio e vicino, capace di aiutarli a comprendere meglio i propri diritti e a individuare, quando necessario, i percorsi più adeguati per la loro tutela.

Lo Studio dell'Avv. Andriollo opera da tempo in ambito giuslavoristico e previdenziale, nonché alle molte problematiche che possono sorgere nei rapporti con enti, datori di lavoro e amministrazioni.

Accanto a tali competenze, lo Studio offre assistenza anche nelle principali materie del diritto civile, con particolare riguardo alle successioni, alla tutela del patrimonio e alle questioni familiari. Sono ambiti nei quali l'orientamento legale assume un valore particolarmente delicato, poiché spesso coinvolge scelte personali, rapporti familiari e situazioni patrimoniali che richiedono competenza, equilibrio e ascolto.

La collaborazione valorizza, in particolare, un elemento essenziale: l'attenzione alla persona. In ambito previdenziale, civile e successorio, infatti, dietro ogni richiesta vi sono spesso storie delicate, condizioni di difficoltà, bisogni concreti e diritti che devono essere compresi, spiegati e inquadrati con competenza, ma anche con umanità.

Con questa iniziativa, FNP SGBCISL conferma il proprio impegno a



Juri Andriollo

favore delle persone in pensione e dei cittadini più esposti, promuovendo un servizio di orientamento legale competente, accessibile e radicato nel territorio.

Le consulenze avranno luogo nella sede FNP in piazza Loew Cadonna a Bolzano e sono gratuite per gli iscritti alla FNP. È necessario prendere l'appuntamento:

- telefonicamente al 0471 264577 o 0471 273022
- oppure tramite e-mail all'indirizzo fnp@sgbcisl.it

Igiene dentale e podologia - nuova convenzione

Il Centro di Cura e Prevenzione Altoatesino C.P.A., cooperativa sociale Onlus garantisce cure podologiche e di igiene dentale con professionisti qualificati presso gli ambulatori di via della Torre 18, laterale di via Fago a Bolzano.

La salute dei piedi ed una corretta igiene orale sono presidi importanti per prevenire malattie e per mantenere il benessere generale compresa una salutare mobilità.

I dottori del settore igiene dentale, con l'ausilio di strumentazione di alto livello, offrono fra l'altro ablazione tartaro, prestazioni di parodontologia, sbiancamenti.

I dottori del settore podologia propongono esami accurati dei piedi, trattamento calli e duri, fornitura di ortesi plantari.

Gli ambulatori, serviti da disponibilità di parcheggio auto, sono aperti nelle giornate di martedì e giovedì su appuntamento:

- telefono 0471 279061,
- cell. 351 3003933
- mail info@cpa.bz.it

Per gli iscritti alla FNP viene offerto uno sconto su ogni tipo di trattamento del 10%.



Foto © BillionPhotos.com - stock.adobe.com

Equal Pay Day - Dati e fatti

L'Equal Pay Day è un'iniziativa europea per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla disparità di retribuzione tra uomini e donne.

La Commissione provinciale per le pari opportunità e il Servizio donna hanno portato questa iniziativa per la prima volta in Alto Adige nel 2010. In Alto Adige la disparità di retribuzione tra uomini e donne è ancora del 17,5%, nel resto d'Europa all'11%.

La discriminazione diretta – ovvero un salario differente per lo stesso lavoro – è vietata dalla legge. Ciò nonostante, le donne continuano a subire una discriminazione indiretta: non ottengono lo stesso accesso alle professioni e alle posizioni lavorative, il loro lavoro è valutato di meno e, di conseguenza, le donne vengono pagate peggio per un lavoro dello stesso valore!

Inoltre, non bisogna dimenticare che alla base di questa differenza ci sono scelte formative ed occupazionali: le donne tendono a scegliere corsi di studio e, di conseguenza, professioni nel settore sociale, mentre gli uomini costituiscono la grande maggioranza nei settori della tecnologia, dell'ingegneria, della matematica e della ricerca. Questi settori garantiscono stipendi tendenzialmente più alti.

Le donne inoltre devono molto spesso conciliare il lavoro con il lavoro familiare e di cura. Per questo motivo devono spesso rinunciare a un lavoro meglio retribuito ma più lontano da casa e lavorare per lo più a tempo parziale, il che rende loro più difficile anche una carriera professionale più rapida.

Il lavoro a tempo parziale con un salario basso non protegge dalla povertà in età avanzata, anche se vengono versati regolarmente i contributi pensionistici.



Foto © Andrey Popov - stock.adobe.com

Il divario retributivo nel medio-lungo termine porta a un divario pensionistico.

Donne e pensione

Con la riforma pensionistica del 1995 è stato introdotto in Italia il sistema pensionistico contributivo. Ciò significa che solo i contributi effettivamente versati vengono rico-

nosciuti ai fini pensionistici. Questo rappresenta un problema soprattutto per le donne che rinunciano all'attività lavorativa a causa delle responsabilità familiari.

Ma anche per le lavoratrici che non hanno un impiego a tempo pieno con

un buon reddito, ma lavorano in un settore a basso salario, costruire

una sicurezza di vecchiaia indipendente diventa quasi impossibile.

Il lavoro a tempo parziale con un salario basso non protegge dalla povertà in età avanzata, anche se vengono versati regolarmente i contributi pensionistici. In questo caso è indispensabile investire in una pensione integrativa.

Attualmente la pensione media delle donne è di 875 €, circa il 30% in meno rispetto a quella degli uomini.

Anche chi percepisce una pensione di anzianità può continuare a lavorare con un rapporto di lavoro dipendente o come lavoratore autonomo!

Fonte: Provincia Autonoma di Bolzano – Commissione provinciale per le pari opportunità/Servizio donna

Equal Pay Day 2026 in Alto Adige, anche noi presenti!

In Provincia di Bolzano, l'Equal Pay Day quest'anno si è svolto il 17 aprile. La FNP SGB/CISL ha partecipato agli stand informativi.

Riteniamo che le donne di ogni età debbano occuparsi della questione del proprio reddito. Il reddito personale è sinonimo di indipendenza.

L'indipendenza finanziaria protegge le donne:

- Una separazione coniugale rappresenta spesso un grave rischio esistenziale per le donne. Per questo è importante, anche in una relazione serena, essere informate sulle finanze comuni.
- Un buon reddito durante la vita lavorativa garantisce una buona pensione. L'assistenza, le case di riposo ecc. non potranno essere finanziate per sempre con fondi pubblici.

Per questo è importante provvedere per tempo alla propria sicurezza.

Presso i banchetti informativi a Bolzano, Bressanone, Merano e Silandro le donne sono state informate su questi temi. Hanno ricevuto anche le caratteristiche borse di stoffa rosse, che ogni giorno dovrebbero ricordare a tutti che il divario salariale tra uomini e donne è ancora irrisolto.

Martha Regele



Lo stand informativo a Merano



Lo stand della Federazione trasporti FIT e della Federazione Pensionati FNP in stazione a Bolzano.



Silandro: a destra Brigitte Kaserer e Teresa Sartori della FNP



Allo stand di Bressanone la nostra Federazione era rappresentata da Verena Aigner (a sinistra) e Rita Oberhauser (a destra)

ALCUNE BUONE RAGIONI PER ESSERE ISCRITTI ALLA FNP

VANTAGGI PER GLI ISCRITTI

	<p style="text-align: center;">Tutela e assistenza previdenziale, inoltre di domande all'INPS, assegno di cura, e tanto altro - gratuitamente</p>		<p>Bolzano: 0471 568410 Merano: 0473 230242 Bressanone: 0472 831941 Brunico: 0474 550810</p>
	<p style="text-align: center;">Dichiarazione dei redditi, 730, Unico, IMI, contenziosi fiscali, cartelle esattoriali, RED, successioni, DURP, ISEE</p>		<p>Bolzano: 0471 568425 Merano: 0473 230242 Bressanone: 0472 061250 Brunico: 0474 375200</p>
	<p style="text-align: center;">Tempo libero, svago, turismo sociale, attività motorie e ricreative, soggiorni (con sconti per over 70)</p>		<p style="text-align: center;">Bolzano: via Siemens 23, 0471 - 568476 etsi@sgbcisl.it</p>
	<p style="text-align: center;">Associazione di volontariato, accompagnamento per visite sanitarie e spesa, sostegno a persone anziane, attività socializzanti</p>		<p style="text-align: center;">Bolzano: Viale Europa 60, 0471-283161 anteas.bz@virgilio.it</p>
<p style="text-align: center;">ASSISTENZA LEGALE</p> 	<p style="text-align: center;">Avvocato Juri Andriollo Prima consulenza per domande su tematiche legali</p>		<p style="text-align: center;">FNP SGBCISL Bolzano Piazza W.A. Loew Cadonna 6 Tel. 0471 - 264577 / 273022</p>
	<p style="text-align: center;">Fondo di solidarietà interno contro furti o scippi e truffe. Limiti di indennizzo 250€ annui complessivi.</p>		<p style="text-align: center;">In tutte le sedi FNP</p>
	<p style="text-align: center;">Funerali personalizzati in tutto l'Alto Adige</p>		<p style="text-align: center;">Bressanone: Via Vittorio Veneto 67 C +39 377 3908277</p>
<p style="text-align: center;">ASSICURAZIONE INFORTUNI UNIPOL SAI</p>	<p style="text-align: center;">Contributo Diaria in caso di infortunio con ricovero ospedaliero</p>	<p style="text-align: center;">Contributo per l'acquisto/il noleggio di protesi</p>	<p style="text-align: center;">In tutte le sedi FNP</p>
	<p style="text-align: center;">DENTISTA DR. DAMINI</p>		<p style="text-align: center;">Bolzano: Via Roma 15 0471 265009</p>
<p style="text-align: center;">AMPLIFON Apparecchi acustici</p>	<p style="text-align: center;">15% sconto per gli iscritti FNP</p>		<p style="text-align: center;">In tutte le località maggiori</p>

**Vieni a trovarci per saperne di più oppure consulta il nostro sito web:
www.pensionatialtoadige.it**