

ULTIMISSIME da Via Po, 19

IL PUNTO DI POMPEO MANNONE

Prima la persona

La salute mentale e la prevenzione devono essere una priorità



Oggi inizia a Roma il seminario formativo organizzato dalla Cisl e la FNP nazionale in merito alla salute mentale e più in generale sul piano nazionale della prevenzione 2026-2031.

Importante assise poiché la prevenzione della salute mentale, in particolare nella popolazione anziana, deve diventare una priorità delle politiche sanitarie e sociali del Paese e della Regione Lazio.

Depressione, solitudine, isolamento sociale, lutti, perdita di autonomia e difficoltà economiche possono compromettere il benessere delle persone anziane, soprattutto quando si combinano con malattie croniche e carenze della rete assistenziale.

La prevenzione non può limitarsi alla risposta specialistica quando il disagio è già diventato una patologia. Deve comprendere anche l'individuazione precoce delle fragilità, il sostegno psicologico, la partecipazione sociale e la presenza

di servizi facilmente accessibili.

Per la FNP CISL Lazio, questo tema rappresenta un ambito concreto di iniziativa sindacale: tutelare la salute degli anziani significa difendere il diritto alla cura, alla dignità, all'autonomia e a una vita sociale attiva. Rispetto ai dati pubblici rilevati nel 2023/2024 risulta che nell'intero territorio italiano il 9% degli over 65 è affetto da sintomi depressivi. Ed il 32% degli ultra 85enni è in isolamento sociale.

Gli indicatori dimostrano che il rischio non è distribuito in modo uniforme tra la popolazione: cresce con l'età molto avanzata e con lo svantaggio economico. La prevenzione deve quindi raggiungere soprattutto le persone che hanno minori possibilità di chiedere aiuto o di partecipare alla vita nella comunità.

Le principali fonti di disagio per le persone anziane sono le difficoltà economiche, la solitudine e la non autosufficienza. Le politiche regionali e gli investimenti sinora adottati risultano essere insufficienti e comprendono interventi di socializzazione, sostegno alla permanenza al domicilio e assistenza residenziale e semiresidenziale. Occorre altresì, una concreta integrazione tra i Dipartimenti di salute mentale, distretti sanitari e servizi sociali, nonché il rafforzamento degli interventi di comunità e sviluppare soprattutto la prevenzione, spesso la cenerentola del sistema socio sanitario.

Le politiche di prevenzione dovrebbero agire su tre livelli, collegati tra loro. Quella primaria che eviti che il disagio si sviluppi, quella secondaria che riconosca precocemente i segnali e quella terziaria che eviti gli aggravamenti e le ricadute.

Le proposte sindacali della FNP CISL Lazio che proponiamo sono le seguenti: un programma regionale di screening e ascolto; un presidio contro la solitudine in ogni distretto; sostegno psicologico ai caregiver; percorsi integrati nelle Case della Comunità; riduzione delle disuguaglianze economiche e territoriali e un osservatorio regionale sulla salute mentale degli anziani, i cui dati per la conseguente valutazione debbono essere divulgati ai sindacati dei pensionati.

Pensioni, per la Cisl oltre metà degli assegni è sotto i 1.000 euro

I dati pubblicati dall'Osservatorio statistico dell'INPS confermano, secondo la nostra Confederazione, le profonde differenze di genere e territoriali che caratterizzano ancora il sistema pensionistico italiano. La Cisl sottolinea che, in media, le donne percepiscono pensioni inferiori del 33% rispetto agli uomini, mentre al Sud gli importi restano ben al di sotto della media nazionale. Si tratta, avverte la Cisl, di squilibri sostanzialmente immutati negli anni e legati alle criticità dello sviluppo economico e del mercato del lavoro italiano.

Il dato che preoccupa maggiormente la Confederazione riguarda gli importi delle pensioni. Il 53% delle pensioni, infatti, risulta inferiore a 1.000 euro. E se si considera il reddito pensionistico complessivo, ossia la somma di più trattamenti percepiti dalla stessa persona, sotto la soglia dei 1.000 euro mensili si colloca il 27,5% dei pensionati: oltre un quarto dei beneficiari.

Si tratta di cifre che descrivono una condizione di fragilità economica diffusa. «Oggi, con l'incremento del costo della vita e delle bollette, con 1.000 euro non si vive. Forse si sopravvive», afferma la Confederazione, ricordando che i pensionati versano complessivamente oltre 57 miliardi di IRPEF.

Le differenze tra uomini e donne restano una delle criticità più evidenti. Le pensioni delle donne sono, in media, un terzo inferiori rispetto a quelle degli uomini. Un divario che riflette percorsi lavorativi spesso più frammentati, retribuzioni più basse, maggiore ricorso al part-time e interruzioni della carriera, spesso legate ai carichi di cura.

Anche il divario territoriale appare confermato. Nel Mezzogiorno gli importi pensionistici medi restano inferiori rispetto al valore nazionale, a testimonianza di una minore continuità occupazionale e di retribuzioni storicamente più basse.

Per la Cisl, questi andamenti non possono essere affrontati soltanto con misure sul sistema previdenziale, ma richiedono interventi strutturali sull'economia e sull'occupazione.

Per cominciare, la Cisl chiede che venga assicurata la piena rivalutazione delle pensioni al costo della vita, in un contesto in cui l'aumento dei prezzi e delle spese domestiche pesa in modo particolare sui redditi più bassi. La Confederazione chiede inoltre di dare continuità al sistema della perequazione a scaglioni, che prevede percentuali di aumento più elevate per gli assegni più bassi e più contenute per quelli più alti.

Secondo la Cisl, si tratta di un criterio equo, perché consente di sostenere in misura maggiore i pensionati con redditi più modesti, spesso quelli che affrontano con maggiore difficoltà le spese quotidiane. «È importante avere sempre una particolare attenzione ai pensionati più fragili», conclude la nota.

Per la Confederazione, il rafforzamento delle pensioni passa anche attraverso la robustezza del sistema economico e del mercato del lavoro. Contratti più stabili, retribuzioni adeguate e maggiori occasioni di occupazione, soprattutto per le donne e nelle aree del Sud, rappresentano le condizioni necessarie per ridurre nel tempo i divari che oggi si riflettono sugli assegni pensionistici.

I dati dell'INPS, dunque, non fotografano soltanto l'attuale situazione dei pensionati, ma evidenziano anche le conseguenze di squilibri che si sono accumulati lungo i percorsi di vita e di lavoro di milioni di persone.



Elaborato da fonte: cisl.it

Liste d'attesa: Corte dei conti e Cisl chiedono personale, organizzazione e risultati concreti

Le liste d'attesa continuano a rappresentare una delle principali criticità del Servizio sanitario nazionale. A confermarlo è la relazione della Corte dei conti sulle misure adottate per ridurre i tempi di accesso a visite, esami e interventi, che fotografa un sistema in parte migliorato ma ancora lontano dal rispondere in modo adeguato ai bisogni dei cittadini. Una lettura che trova numerose conferme anche nella posizione della nostra Confederazione, da tempo impegnata a chiedere maggiore personale, una sanità territoriale operativa e controlli efficaci sui risultati.

Tra il 2022 e il 2028 sono previsti oltre 3,7 miliardi di euro per affrontare il problema. La Corte dei conti rileva però che le risorse stanziare non si sono sempre tradotte in un aumento proporzionale delle prestazioni erogate. In alcune Regioni, infatti, una parte dei fondi non è stata utilizzata o non è stata rendicontata in modo chiaro e uniforme. Anche la Cisl riconosce gli interventi messi in campo, ma sottolinea che i risultati restano parziali: i tempi di attesa non sono ancora allineati agli standard e la domanda di cure continua a crescere.

I dati sulla piattaforma nazionale delle liste d'attesa, gestita da Agenas, evidenziano ulteriori criticità. Solo il 50,3% delle prescrizioni per le prime visite e il 54,4% di quelle per gli esami diagnostici risulta trasformato in una prenotazione effettivamente registrata. Inoltre, un cittadino su cinque rifiuta la prima disponibilità proposta, scegliendo spesso una data diversa. Non tutte queste situazioni indicano cure negate, ma mostrano quanto sia ancora difficile ricostruire in modo preciso il percorso che va dalla ricetta alla prenotazione e alla prestazione erogata.

Per la Corte dei conti, il decreto sulle liste d'attesa del 2024 rappresenta un passo avanti, perché introduce regole più chiare per il monitoraggio, la gestione delle agende e l'integrazione dei Centri unici di prenotazione. Tuttavia, molte misure non hanno ancora raggiunto la piena operatività. Anche la Cisl condivide l'importanza della piattaforma nazionale, che dovrebbe garantire lo scambio di dati tra Stato e Regioni, ma chiede che il monitoraggio produca risposte concrete e una vera riduzione dei tempi di attesa.

La Corte individua nella carenza di medici specialisti, infermieri e altre figure professionali il principale limite all'ampliamento delle prestazioni: in molti territori, infatti, non mancano soltanto risorse economiche, ma professionisti con cui aprire nuove agende. La legge di Bilancio 2026 prevede 450 milioni di euro annui per assunzioni stabili, con l'obiettivo di assumere circa 1.000 dirigenti medici e sanitari e 6.000 infermieri. Sono misure che la Cisl accoglie con interesse, ma che chiede di attuare rapidamente, rafforzando concorsi, dotazioni organiche e contrattazione.

Case della Comunità, Ospedali di Comunità e Centrali operative territoriali possono contribuire a migliorare la presa in carico dei pazienti cronici e a ridurre la pressione su ospedali e ambulatori. Però, come avverte la Corte, non basta costruire le strutture: occorre che siano pienamente operative e dotate di personale. La Cisl insiste sullo stesso punto, chiedendo una medicina di prossimità capace di avvicinare le cure ai territori e di ridurre le disuguaglianze, soprattutto nel Mezzogiorno.

La Corte chiede poi controlli più rigorosi, dati affidabili e una maggiore responsabilizzazione delle amministrazioni, con l'applicazione effettiva di sanzioni quando i tempi massimi di garanzia non vengono rispettati e la Cisl condivide l'esigenza di trasparenza e verifica, aggiungendo che il rafforzamento del

personale e delle condizioni lavorative è condizione indispensabile per rendere sostenibile il sistema.

Per ridurre davvero le liste d'attesa non bastano nuovi stanziamenti o nuove norme. Servono più professionisti, organizzazione efficiente, sanità territoriale funzionante, monitoraggio affidabile e la capacità di trasformare le risorse disponibili in visite, esami e cure effettive per i cittadini.



“La vita non va in pensione. E nemmeno l'intimità”. Convegno della FNP CISL



Rimettere al centro la persona significa occuparsi di tutti i suoi bisogni vitali, senza censure. Con questo spirito la FNP CISL ha riunito a Roma, presso la Domus Australia, una vasta platea di delegati, dirigenti ed esperti per il convegno nazionale “La vita non va in pensione. E nemmeno l'intimità. Relazioni, affettività e benessere lungo tutto l'arco della vita”.

Ad aprire la riflessione è stata Liliana Chemotti, Coordinatrice Nazionale Donne e Politiche di Genere FNP CISL, che ha evidenziato la necessità di superare vecchi pudori e stereotipi. “Non possiamo dire di mettere davvero la persona al centro se la pensiamo sistematicamente decurtata di parti importanti e vitali come l'affettività. Per molto tempo il pudore, l'imbarazzo e una cultura rigida ci hanno insegnato a considerare certi argomenti inappropriati, ancora di più in un ambito sindacale. Oggi vogliamo scardinare questo tabù. La nostra organizzazione rappresenta gli iscritti in una fase della vita sempre più lunga e

attiva: ci occupiamo di pensioni, sanità e giustizia sociale, ma avvertiamo il bisogno di portare alla luce desideri reali, comuni e condivisi, come il bisogno di relazione e di vicinanza anche fisica”.

Il cuore della mattinata ha visto un dialogo aperto e senza pregiudizi con esperti di primo piano del settore, che hanno offerto prospettive di profondo valore scientifico e sociale. La psicoterapeuta e sessuologa clinica Margherita Forte, dati alla mano, ha mostrato come l'attività e la salute sessuale rimangano dimensioni centrali per l'essere umano lungo tutto il corso della vita, smentendo il mito di una terza età totalmente asessuata. Forte ha spiegato che invecchiare non significa affatto smettere di desiderare, ma piuttosto imparare nuove forme e linguaggi attraverso cui il desiderio può continuare a raccontarsi all'interno delle relazioni, superando l'ageismo sociale e la paura del giudizio altrui.

Il successivo intervento del sociologo Massimiliano Colombi ha allargato lo sguardo alla dimensione collettiva, sottolineando come il convegno sia importante perché offre uno sguardo nuovo sulla società anziana, rispecchiandone la reale complessità e legittimandone i desideri e l'affettività. Secondo Colombi, infatti, occorre mettersi in ascolto delle donne e degli uomini di oggi per comprendere che il corpo non è solo prevenzione, malattia e non autosufficienza. Il corpo chiede rispetto, affetto e relazioni.

Roberto Pezzani, Segretario Generale Nazionale FNP CISL, ha lanciato un forte monito contro i pregiudizi legati alla vecchiaia e ha rivendicato la doppia anima dell'azione sindacale. “Noi veniamo da una grande storia sindacale che ha costruito la propria identità sulla tutela. Difendere le pensioni, la salute e i diritti sociali resta e resterà sempre il cuore della nostra azione, ma una grande organizzazione deve saper guardare alla persona nella sua interezza. È da questa convinzione che nasce “La vita non va in pensione”. Vogliamo sfidare la società affinché cambi il modo di guardare all'invecchiamento. A forza di raccontare le persone anziane soltanto attraverso ciò che manca, rischiamo infatti di costruire un'immagine dell'anziano esclusivamente come una somma di bisogni. Per questo, accanto alla doverosa domanda su ciò di cui gli anziani hanno bisogno, dobbiamo iniziare a chiederci cosa le persone anziane desiderino davvero dalla propria vita. C'è in gioco una forte idea di rappresentanza: la FNP CISL difende i diritti e, allo stesso tempo, rappresenta la vita delle persone anche dopo il lavoro, valorizzandone la libertà, l'autodeterminazione e la dignità”.

La FNP CISL non rappresenta persone che hanno finito la loro parte nella società, ma milioni di cittadini che scelgono di abitare una nuova, lunghissima stagione con pienezza e orgoglio. Questa sfida cancella l'idea della vecchiaia come declino e spezza il silenzio su bisogni profondamente umani. Il passare del tempo cambia i corpi e i ritmi, ma non cancella l'identità. Si può invecchiare senza rinunciare a sognare, ad amare, a cercare una carezza e a ricominciare. In una parola: senza smettere mai di vivere.

Fonte: pensionati.cisl.it

Welfare di prossimità: mettere il territorio al centro per proteggere anziani e fragili



Per la FNP CISL Lazio, la tutela dei diritti e della qualità della vita dei cittadini over 65 e delle loro famiglie passa innanzitutto dalla valorizzazione profonda del territorio. Il territorio non rappresenta un semplice spazio geografico, ma è il luogo vivo degli affetti, dei ricordi e delle relazioni quotidiane. In una stagione segnata da repentine trasformazioni sociali e demografiche, come sindacato dei pensionati della CISL del

Lazio ribadiamo una convinzione fondamentale: le istituzioni pubbliche e i servizi sanitari devono essere vicini alle persone, portando la cura dove la gente vive. Per chi è avanti con gli anni o affronta quotidianamente condizioni di fragilità e non autosufficienza, la distanza fisica o burocratica dai presidi medici rappresenta un ostacolo spesso insormontabile. Garantire un'assistenza capillare, umana e tempestiva nei quartieri e nei piccoli Comuni è la vera sfida etica e sociale del nostro tempo.

Questa visione trova un solido e autorevole riscontro in una analisi pubblicata da Percorsi di Secondo Welfare. Lo studio evidenzia come i Comuni rappresentino l'ente locale più prossimo alla cittadinanza, svolgendo un ruolo insostituibile nel cogliere tempestivamente i bisogni di cura e nell'adattare gli interventi alle specifiche realtà territoriali. Con il progressivo e inarrestabile invecchiamento della popolazione, la domanda di protezione sociale aumenta significativamente, collocando la tutela della terza età tra le priorità assolute d'investimento per i prossimi anni. Gli esperti consultati nell'indagine indicano con molta chiarezza che le innovazioni più efficaci e replicabili sono proprio quelle orientate alla prossimità, alla presa in carico integrata della persona e alla sinergia costante tra ambito sociale e sanitario.

Tuttavia, la ricerca mette in luce anche profonde disuguaglianze territoriali che non possono lasciarci indifferenti. Emerge infatti una linea di frattura marcata tra i Comuni delle aree centrali e quelli delle aree interne o di minori dimensioni. Nei centri più piccoli e periferici, spesso segnati dallo spopolamento e dalla carenza di infrastrutture, gli anziani incontrano ostacoli ben maggiori nell'accedere ai servizi essenziali di salute, assistenza e mobilità. La forte sperequazione nella spesa sociale pro-capite tra territori rischia di creare ingiuste discriminazioni, limitando l'efficacia delle risposte assistenziali proprio dove le necessità sono più acute e diffuse.

Per superare queste fragilità, occorre passare decisamente da una gestione miope dell'emergenza a una visione strategica e di lungo periodo. Non servono interventi episodici, ma risorse finanziarie stabili e pluriennali, accompagnate dal necessario rafforzamento delle competenze amministrative degli enti locali. In questo scenario, la collaborazione con il Terzo Settore, il volontariato e la cooperazione sociale costituisce un pilastro determinante per la nostra società per costruire una rete comunitaria solida, capace di contrastare l'isolamento e sostenere le famiglie.

La Fnp Cisl Lazio conferma il proprio impegno quotidiano per promuovere un'alleanza stretta e duratura tra Comuni, ASL e parti sociali. Portare la sanità e i servizi socio-assistenziali vicini alle persone over 65, ai fragili e alle loro famiglie, significa garantire dignità, serenità e sicurezza ad ogni anziano, riaffermando il valore autentico e profondo della solidarietà e della comunità di tutti.

Elaborato da fonte: Secondo Welfare

Hai dimenticato una spesa nel 730?

C'è tempo fino al 26 ottobre per rimediare!

Il 730 integrativo 2026 serve a chi ha già presentato la dichiarazione dei redditi e si accorge di aver dimenticato una spesa detraibile o di aver commesso un errore a proprio sfavore.

La scadenza per la presentazione del Modello 730 integrativo 2026 è fissata per il 26 ottobre 2026.

A cosa serve

Il 730 integrativo si utilizza per correggere o completare una dichiarazione dei redditi già trasmessa, esclusivamente quando l'errore o la dimenticanza è a favore del contribuente, ovvero comporta:

- un maggior credito
- un minor debito
- un'imposta invariata

Chi può presentarlo

- Dipendenti, pensionati, persone fisiche non titolari di partita Iva, collaboratori coordinati e continuativi, lavoratori occasionali.



Spese dimenticate nel 730 e altri errori frequenti

Gli errori più comuni che si possono sistemare con il 730 integrativo sono:

- spese sanitarie non presenti nella precompilata, come visite private, dispositivi medici (materassi, apparecchi acustici);
- spese scolastiche, universitarie o per lo sport dei figli non inserite;
- interessi passivi del mutuo prima casa mancanti o incompleti;
- rate di bonus edilizi dimenticate;
- familiari a carico non indicati o con una percentuale di carico sbagliata.

Come e dove si presenta

- La trasmissione deve avvenire obbligatoriamente tramite un intermediario abilitato, come un CAF o un professionista abilitato (commercialista, consulente del lavoro).

A tal fine, vi invitiamo a rivolgervi alle sedi del nostro CAF CISL, disponibili fino al 10 novembre p.v.

- È necessario esibire al professionista o al CAF tutta la documentazione relativa sia alla dichiarazione originaria sia agli elementi da integrare.

Fonte: pensionati.cisl.it

Canone Rai 2027, pagamento sulla pensione: domande entro il 15 novembre



Anche per il 2027 i pensionati potranno scegliere di pagare il canone Rai direttamente attraverso la pensione, suddividendo l'importo in trattenute mensili sul cedolino INPS. Una possibilità utile soprattutto per chi desidera distribuire la spesa nel corso dell'anno, evitando l'addebito nella bolletta dell'energia elettrica. Per usufruire di questa modalità la domanda deve essere presentata entro il 15 novembre 2026.

La misura è destinata ai titolari di pensioni o prestazioni assistenziali che rispettano i requisiti previsti dalla

normativa e sono intestatari dell'abbonamento televisivo. In particolare, per le richieste presentate nel 2026, il riferimento è il reddito da pensione percepito nel 2025, che non deve superare i 18.000 euro annui. Si tratta, quindi, di una possibilità riservata ai pensionati che rientrano in una determinata fascia di reddito, ma che non devono necessariamente possedere i requisiti più restrittivi previsti per l'esenzione.

L'importo del canone Rai per il 2027 è fissato a 90 euro. Chi sceglie l'addebito sulla pensione potrà pagarlo attraverso un massimo di undici rate mensili, senza interessi, da gennaio a novembre. La trattenuta sarà di circa 8,18 euro al mese, anziché i 9 euro mensili previsti per le dieci rate addebitate normalmente nella bolletta elettrica. Il costo complessivo non cambia: cambia soltanto il modo in cui viene distribuito il pagamento.

Per presentare la domanda è possibile utilizzare il portale dell'INPS, accedendo con SPID, Carta d'identità elettronica (CIE) o Carta nazionale dei servizi (CNS). Una volta entrati nell'area dedicata a "Pensione e Previdenza", bisogna individuare il servizio per richiedere l'addebito del canone Rai sulla pensione e compilare la procedura online. Chi ha difficoltà con gli strumenti digitali può rivolgersi al Contact Center dell'INPS oppure chiedere assistenza al nostro patronato Inas Cisl.

È importante ricordare che l'addebito sulla pensione e quello in bolletta sono modalità alternative. Se il canone viene pagato due volte, sia attraverso il cedolino sia con la fattura elettrica, è possibile chiedere il rimborso all'Agenzia delle Entrate, indicando il codice 3 nell'apposita richiesta. La domanda deve essere presentata dall'intestatario della fornitura elettrica, che può essere anche una persona diversa dal pensionato.

Occorre inoltre distinguere il pagamento rateizzato dall'esenzione vera e propria. Quest'ultima può spettare, tra gli altri casi, alle persone che hanno compiuto 75 anni e possiedono determinati requisiti reddituali. Il reddito complessivo proprio e del coniuge non deve superare 8.000 euro annui e devono essere rispettate anche le condizioni relative alla convivenza. L'esenzione può riguardare inoltre le famiglie in cui nessun componente possiede un televisore, previa presentazione della dichiarazione prevista.

Per i pensionati con redditi contenuti, dunque, conoscere queste possibilità è fondamentale per organizzare meglio le spese e non perdere eventuali agevolazioni. La scadenza del 15 novembre 2026 rappresenta il primo appuntamento da ricordare per chi vuole pagare il canone Rai 2027 direttamente sulla pensione.

È opportuno distinguere con precisione il reddito da pensione richiesto per la rateizzazione dal reddito complessivo previsto per l'esenzione agli over 75.

Domenica 25 si torna all'ora solare: come affrontare questo cambi con serenità

Nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre, alle ore 3:00 gli orologi dovranno essere riportati indietro alle 2:00. È il tradizionale ritorno all'ora solare, che ci regala un'ora di sonno in più ma anticipa anche il tramonto: dalle settimane successive, il buio entrerà nelle case con un'ora di anticipo. Per molti, soprattutto con l'avanzare dell'età, questo cambiamento può influire sul sonno, sull'umore e sulle abitudini quotidiane. Con qualche accorgimento, però, è possibile affrontarlo con maggiore serenità.



Il nostro organismo possiede un “orologio biologico” interno, che regola sonno, fame, energia e umore seguendo soprattutto la luce. Quando le lancette vengono spostate, questo ritmo interno deve adattarsi al nuovo orario. Il passaggio all'ora solare è in genere più semplice di quello primaverile: la maggiore luce del mattino aiuta il corpo a risincronizzarsi

e la notte del cambio offre un'ora di riposo in più. Tuttavia, nei giorni seguenti possono comparire una leggera stanchezza, sonnolenza, irritabilità o piccoli sbalzi d'umore. In genere, l'organismo si abitua al nuovo ritmo entro pochi giorni o, al massimo, in una settimana.

Per facilitare l'adattamento è utile agire con gradualità. Nei tre o quattro giorni precedenti il cambio, si può cercare di andare a letto e svegliarsi circa 15-20 minuti più tardi ogni giorno. È importante anche esporsi alla luce naturale appena possibile al mattino, anche quando il cielo è coperto: la luce del giorno aiuta il corpo a capire che è ora di essere attivi. La sera, invece, conviene ridurre le luci intense, evitare schermi e attività troppo stimolanti nell'ultima ora prima di dormire e dedicarsi a una routine rilassante. L'attività fisica, se praticata con regolarità, favorisce il sonno, ma è meglio concludere gli sforzi più intensi almeno due o tre ore prima di coricarsi.

Il cambio dell'ora è anche una buona occasione per rivedere le abitudini domestiche e prepararsi all'inverno, quando le spese per luce e riscaldamento tendono ad aumentare. Il primo consiglio riguarda la temperatura: secondo l'ENEA, 19 gradi sono generalmente sufficienti per stare bene in casa. Anche se la normativa consente di arrivare fino a 22 gradi, ogni grado in meno può ridurre fino al 10% il gas necessario per riscaldare gli ambienti. Rispettare le ore di accensione previste dalla legge, spegnere l'impianto un'ora prima e abbassare leggermente la temperatura può portare a un risparmio intorno al 15%: un risparmio non da poco.

Prima del freddo è importante far controllare la caldaia considerando che un impianto mantenuto consuma meno, inquina meno e funziona in maggiore sicurezza. Durante il giorno, conviene aprire tende e persiane nelle ore di sole per sfruttare il calore e la luce naturali; la sera, invece, è meglio chiuderle per trattenere il calore dentro le stanze. Anche l'illuminazione fa la sua parte: sostituire le vecchie lampadine con lampade LED consente di consumare molto meno, un vantaggio particolarmente utile quando le giornate si accorciano e le luci restano accese più a lungo.

Attenzione infine agli apparecchi lasciati in standby, come televisori, console e caricabatterie: anche da spenti continuano a consumare energia. Una ciabatta con interruttore permette di staccarli tutti insieme con facilità. Controllare periodicamente i consumi indicati in bolletta o nell'area clienti del proprio fornitore aiuta inoltre a capire dove intervenire.



CISL
PENSIONATI

Agenda della **DIGNITÀ**

**Quattro priorità per
proteggere chi è più
fragile e costruire
il futuro per tutte le
generazioni**



CISL
PENSIONATI

Agenda
della DIGNITÀ

**Non è soltanto
un'Agenda
per gli anziani.**

**È L'AGENDA PER
IL FUTURO DEL
PAESE. LA DIGNITÀ
È LA NOSTRA
BUSSOLA.**



CISL
PENSIONATI

Agenda
della DIGNITÀ

1 Pensioni

2 Fisco

**3 Un nuovo patto
per la cura**

**4 Sistema Sanitario
e famiglie**

1 Pensioni

IL LAVORO DI
UNA VITA MERITA
UN FUTURO
DIGNITOSO.
ANCHE QUELLO
DEI GIOVANI

2 Fisco

PIÙ EQUITÀ
PER DIFENDERE
IL POTERE
D'ACQUISTO
DEI PENSIONATI

3 Un nuovo patto per la cura

LA CURA È UN
DIRITTO, IN
OGNI STAGIONE
DELLA VITA



CISL
PENSIONATI

Agenda
della DIGNITÀ

4 Sistema Sanitario e famiglie

LA SALUTE VICINO
ALLE PERSONE.
IL WELFARE
ACCANTO ALLE
FAMIGLIE