

RASSEGNA STAMPA TELEMATICA

rassegna stampa telematica RASSEGNA

RASSEGNA

STAMPA

TELEMATICA

WWW.PENSIONATICISLCAMPANIA.IT



CISL
PENSIONATI
Campania

STAMPA
TELEMATICA

SEGUICI SU



GIOVEDI' 18 LUGLIO 2019

*Via A. Depretis, 102 – 80133 Napoli
Tel. 0815511818 – 081551593*

Pensioni. Incontro sindacati-Salvini

I sindacati e il Vicepremier, Matteo Salvini, si sono incontrati per discutere diverse tematiche tra cui anche quelle relative al tema delle pensioni.



Ieri, 16 luglio 2019, i sindacati e il Vicepremier Matteo Salvini, si sono incontrati per discutere diverse tematiche, tra cui quella riguardante la riforma previdenziale.

Durante l'incontro le varie sigle sindacali hanno esposto a Salvini le loro idee anche per ciò che concerne l'incremento dell'occupazione che negli ultimi anni ha subito una decelerazione.

Di Maio, venuto a conoscenza dell'incontro, si è infastidito e ha detto la sua sia su Salvini che sui sindacati.

Vediamo nel dettaglio quali sono state le parole dei sindacati e quali quelle del Ministro del Lavoro Luigi Di Maio.

L'incontro, fortemente voluto, dal Ministro dell'Interno è servito per discutere di alcune tematiche importanti tra cui la riforma previdenziale. Questo però non è l'unico tema che è stato trattato durante l'incontro, infatti, i sindacati hanno dato la loro opinione anche su come favorire l'incremento occupazionale.

In particolare i sindacati hanno chiesto a Salvini, maggiore collaborazione da parte del Governo, chiedendo maggiori incontri per capire se c'è un punto di incontro tra le parti.

Per ciò che concerne il mondo del lavoro, il Segretario della Cgil ha chiarito che c'è bisogno di creare lavoro, e senza investimenti il lavoro non si crea.

Dal 2008 a oggi si è registrata una diminuzione del 30 per cento degli investimenti pubblici.

Per rimettere in moto la macchina serve un piano straordinario di investimenti pubblici e privati. Serve una forte riduzione delle tasse per i lavoratori dipendenti e i pensionati, che pagano ben l'85 per cento dell'Irpef, attraverso le detrazioni.

L'incontro tra Salvini e i sindacati non è piaciuto a Luigi Di Maio che ha commentato l'accaduto dicendo che i sindacati dovrebbero essere più interessati a trattare con il Governo e che dei temi trattati nella riunione se ne era già ampiamente discusso nei giorni precedenti con il Presidente del Consiglio Conte.

I sindacati hanno voluto subito rispondere al Vicepremier Di Maio spiegando che l'incontro con Salvini era stato annunciato già da parecchi giorni e che questi sono stati convocati direttamente dallo stesso Ministro dell'Interno.

Le tre sigle sindacali ci hanno poi tenuto a ribadire che dopo l'incontro con il Presidente Conte, sono ancora in attesa di ricevere la calendarizzazione degli incontri specifici, così come aveva garantito lo stesso presidente del Consiglio, per affrontare i temi contenuti nella nostra piattaforma unitaria.

Riforma pensioni. Iniziativa Cgil su Legge Fornero e flat tax Sud

Un'importante misura di riforma pensioni, dal punto di vista fiscale, è quella che ha introdotto una flat tax del 7% (della durata di nove anni)



Un'importante misura di riforma pensioni, dal punto di vista fiscale, è quella che ha introdotto una flat tax del 7% (della durata di nove anni) per quanti, dall'estero, compresi pensionati, sposteranno la loro residenza in un piccolo comune del Sud o delle Isole.

Lo scopo della misura, come spiegato dall'Agenzia delle Entrate, è "favorire gli investimenti, i consumi e il radicamento nei Comuni del Mezzogiorno con determinate caratteristiche demografiche, da parte di soggetti non residenti, non solo stranieri ma anche italiani, che percepiscono redditi da pensione di fonte estera". È importante sapere che per usufruire di questa agevolazione occorre non essere residente in Italia da almeno 5 anni e che "sono previsti anche dei casi di decadenza quando siano venuti meno i requisiti previsti dalla normativa, oppure in caso di omesso o parziale versamento dell'imposta sostitutiva, o quando si sia trasferita la residenza in un Comune diverso da quelli contemplati, o infine se il contribuente abbia deciso di portare la residenza all'estero".

L'Associazione nazionale anziani e pensionati aderente alla Confartigianato ha ripreso i dati contenuti nell'ultimo Rapporto Inps per ricordare che "i pensionati ex artigiani alla fine del 2018 erano 1.695.608, con un importo medio lordo di pensione di circa 928 euro. In termini generali la spesa per rate di pensione dell'anno 2018, espressa in termini di competenza a finanziaria, al netto della spesa per trattamenti per carichi familiari pari a 671 milioni, è risultata pari a 265.573 milioni, con un aumento dell'1,9% rispetto al 2017". Rispetto alla novità principale di riforma pensioni, ovvero la Quota 100, l'Anap ricorda che "per quanto riguarda in modo specifico gli artigiani, le pensioni erogate dall'Inps con Quota 100 sono state 14.278 (13.015 uomini e 1.263 donne), con un importo medio di circa 1.043 euro mensili (1.111 euro per gli uomini e 821 euro per le donne)". Anche in questo settore sembra dunque esserci una disparità di genere non indifferente e una conferma che Quota 100 risulta più facilmente accessibile agli uomini rispetto alle donne.

La Cgil continua a chiedere una riforma pensioni per superare la Legge Fornero. Per questo ha deciso di organizzare una serie di iniziative, sotto lo slogan "Rivolti al futuro", "per aprire un confronto sui temi previdenziali affinché la riforma Fornero venga superata dando così un futuro pensionistico ai giovani, alle donne e ai lavoratori gravosi". Come si legge sul sito di Rassegna sindacale, il primo appuntamento è stato fissato per domani, venerdì 19 luglio, alle 10:00 presso la sede in corso d'Italia. Oltre ai segretari confederali Giuseppe Massafra e Roberto Ghiselli, saranno presenti Raffaele Atti, Segretario nazionale dello Spi-Cgil e il professor Michele Raitano. Ci sarà poi una tavola rotonda cui parteciperanno Claudio Durigon, Maurizio Landini, Tommaso Nannicini e Renata Polverini.

"Sarà l'occasione per la Cgil di illustrare cinque punti su cui si concentrerà l'iniziativa del sindacato. Garantire ai giovani un lavoro vero per una pensione dignitosa; istituire una pensione contributiva di garanzia per permettere anche ai giovani e a tutti coloro che fanno lavori discontinui o con retribuzioni basse, di poter contare su una pensione dignitosa; rimuovere i vincoli attualmente previsti per accedere alla pensione nel sistema contributivo, che penalizzano i bassi salari e i lavori discontinui; superare l'attuale meccanismo

legato all'aspettativa di vita, che condanna i giovani ad andare in pensione dopo i 70 anni, penalizzandoli anche nel calcolo della pensione; favorire l'adesione dei giovani alla previdenza complementare".

Pensioni, occhio alla quattordicesima: a chi spetta e come chiederla

La chiamano la 14esima dei pensionati, anche se il suo nome corretto sarebbe "somma aggiuntiva alle pensioni basse". È un altro di quei diritti inespressi, di cui ci siamo già occupati, che a volte i ci si dimentica di rivendicare, restando senza un'entrata annuale non disprezzabile. Il momento per parlarne è quello giusto perchè chi, entro luglio, compie 64 anni di età, a certe condizioni di reddito stabilite, dallo stesso mese dovrebbe trovarsi nella rata della pensione anche questa somma in più, variabile a seconda dell'anzianità contributiva.

Una cifra esentasse, per calcolare la quale valgono i redditi individuali. Non bisogna cumulare, insomma, quelli di marito e moglie, ma vanno presi in considerazione entrambi singolarmente.

La 14esima dei pensionati è stata introdotta con un accordo sindacale, trasformato in legge del 2007 (n. 127 del 27 luglio) da parte del Governo Prodi e rivista nel settembre 2016 allargandola a una platea più vasta: prima poteva incassarla chi aveva un reddito sotto i 10mila euro, mentre ora il tetto massimo consentito è stato elevato a 13.338 euro.

Il fatto è, come segnala Stefano Buzzi, responsabile Welfare della Cisl Monza Brianza Lecco, che, a volte, i pensionati che ne hanno diritto non si premurano di controllare che venga effettivamente erogata e, nel caso in cui l'Inps non l'abbia inserita nella rata di luglio, non presentano la richiesta per vedersela riconosciuta. Una opportunità che, anche questa volta, può riguardare migliaia di pensionati brianzoli. Difficile dare un numero preciso, tuttavia se si pensa che la media delle pensioni di vecchiaia sono sotto i mille euro e si tiene conto di quelli che hanno superato i 65 anni, in

questa categoria rientrano poco meno di 13mila persone in provincia di Monza. Anche se poi bisogna verificare che tutti gli interessati rispettino i requisiti di reddito: se alla pensione si aggiungono altre entrate, dovute, tanto per fare un esempio, all'affitto di un'abitazione, le persone interessate potrebbero sfiorare quota 13mila euro, caso in cui non potrebbero più vantare alcun diritto. Gli importi della 14esima dipendono dalla contribuzione.

Fino a 10.003 euro chi ha più di 25 anni di contributi prende 655 euro, 546 se sono tra 15 e 25 anni, 437 fino a 15 anni di contributi. Se il reddito è compreso fra 10.003 euro e 13.338, le stesse tre categorie prese in considerazione sopra intascherebbero 504, 420 e 336 euro. «Si tratta di una somma aggiuntiva al reddito -spiega Buzzi- più è bassa la pensione maggiore è l'importo aggiuntivo». Si considerano i redditi di qualsiasi natura esclusa l'indennità di accompagnamento, gli assegni familiari e il reddito della casa di abitazione. Non ne hanno diritto, invece, i titolari di pensione sociale, assegno sociale, assegno di invalidità civile.

Non tutti gli aventi diritto si vedono riconosciuta la 14esima. In questo caso devono presentare una richiesta di ricostituzione, solo in via telematica, all'Inps di competenza, per ottenerla, specificando il loro reddito. Gli interessati possono avvalersi della collaborazione del patronati come l'Inas Cisl per l'assistenza all'invio. Il diritto alla 14esima si prescrive dopo cinque anni. I titolari della quattordicesima hanno l'obbligo di comunicare annualmente all'Inps la propria condizione reddituale con modello Red. Se hanno presentato la dichiarazione dei redditi (mod 730 o modello Unico) non devono comunicare nulla all'Inps.

Opzione Donna, Durigon conferma la proroga nel 2020. Per Quota 41 c'è ancora da attendere

Il sottosegretario al Lavoro, Claudio Durigon, recentemente è tornato su Quota 41, la misura che attualmente permette solo ad alcune categorie di lavoratori di andare in pensione con 41 anni di contributi versati e che la Lega vorrebbe estendere a tutti. L'esponente del Carroccio ha in sostanza confermato tale intenzione del governo, spiegando che però le tempistiche sono ancora lunghe: nella prossima legge di Bilancio, infatti, la precedenza verrà data ai meccanismi di anticipo previdenziale dedicati alle donne, come Opzione Donna, e all'introduzione di bonus contributivi sempre per le lavoratrici in base al numero di figli.

Durigon ha infatti sottolineato come l'esecutivo abbia tutta l'intenzione di prorogare Opzione Donna anche nel 2020: con la proroga inserita nella precedente finanziaria ad aver beneficiato di questa opzione che permette alle dipendenti di andare in pensione a 58 anni e alle autonome a 59 anni con 35 di contributi versati sono state 15mila donne, e ci si attende quindi una alta adesione anche per l'anno prossimo.

La riforma che si propone come un superamento della legge Fornero, denominata Quota 100, inserita nella legge di Bilancio 2019 e successivamente approvata nel decreto pensioni e reddito di cittadinanza in Consiglio dei ministri la sera del 17 gennaio 2019, è partita ad aprile 2019. Ecco come funziona, in breve:

Il nuovo meccanismo di anticipo pensionistico in sperimentazione per il prossimo triennio – quindi fino al 2021 – prevede la possibilità di uscita dal lavoro con il requisito di 62 anni di età e 38 di contributi versati. I primi assegni con Quota 100 per i dipendenti privati sono partiti il 1° aprile 2019: sono previste, dal momento in cui vengono maturati i requisiti per la pensione, delle finestre mobili di tre mesi per i dipendenti del settore privato e di sei mesi per quelli del pubblico.

Tutti quei lavoratori che scelgono di andare in pensione con Quota 100 dovranno rispettare per cinque anni il divieto di cumulo tra pensione e altri redditi: il massimo consentito è di 5 mila euro annui netti. Questo periodo di divieto, in sostanza, si riferisce all'intervallo di tempo tra la maturazione dei requisiti per Quota 100 e quelli per la pensione di vecchiaia.

Pensioni ultime notizie opzione donna, arriva la proroga nel 2020: tutte le novità



Pensioni ultime notizie opzione donna: arriva la proroga nel 2020? Ad affermarlo è stato Claudio Durigon, sottosegretario al Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, nel corso della trasmissione di La7 In Onda, nell'ambito della quale è intervenuto. Dunque per il prossimo anno non dovrebbero esserci sorprese negative per le donne in attesa della proroga di questa misura, che consente di andare in pensione già a 58 anni di età (59 per le autonome) con 35 anni di contributi versati. Scopriamo quali sono le novità sull'opzione donna.

Il sottosegretario al Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali Claudio Durigon, ha affermato che molto probabilmente la proroga all'opzione donna per il 2020 ci sarà. E' questa la notizia che attendono le lavoratrici che il prossimo anno finalmente raggiungeranno i requisiti necessari per uscire dal lavoro con questa misura. Quali sono? Come vi abbiamo anticipato, si può lasciare il lavoro a 58 anni di età, che diventano 59 per le lavoratrici autonome, e 35 anni di contributi versati. L'assegno viene calcolato

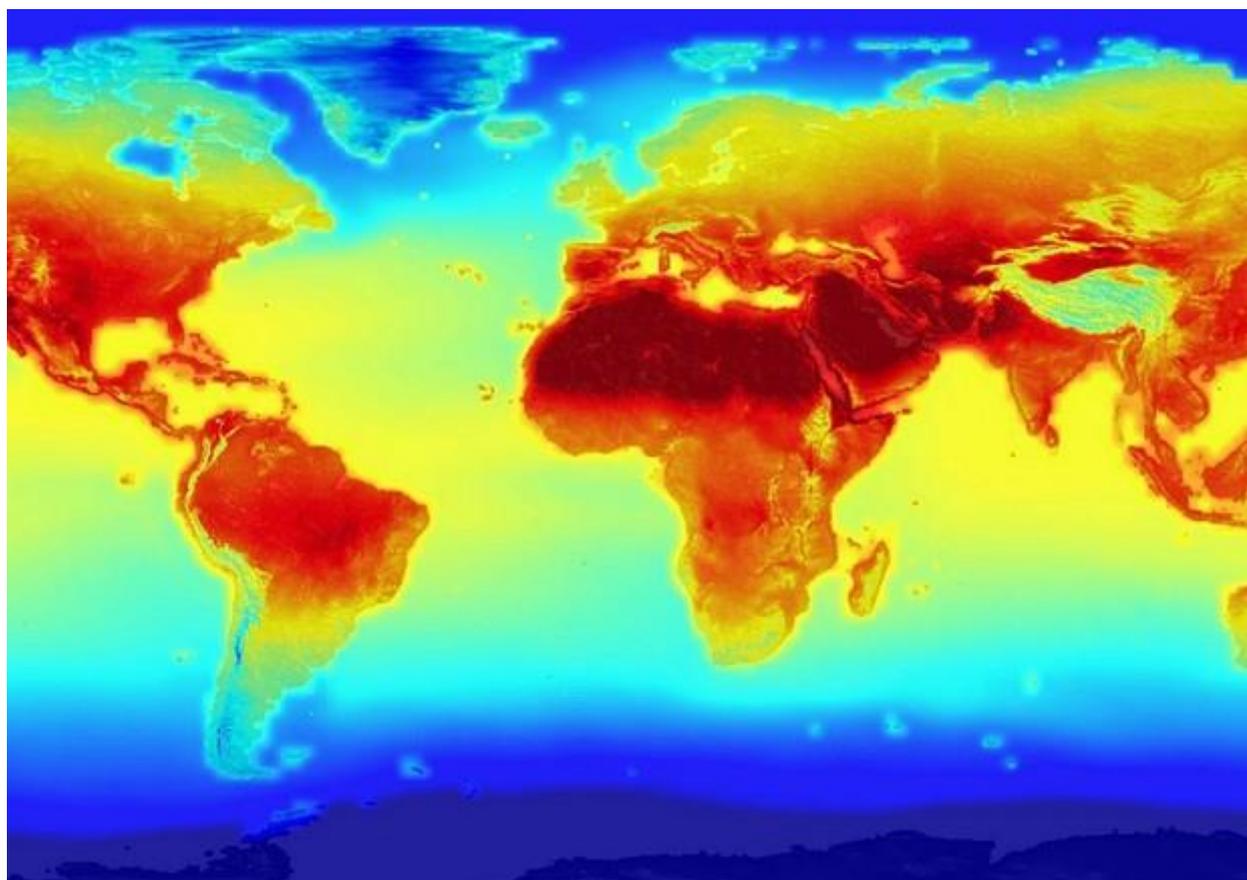
seguendo il sistema contributivo puro, e dunque subisce una perdita abbastanza importante e che dipende dagli anni che mancano all'età pensionabile.

A parlare di questa misura è il Comitato Opzione Donna Social, attivo da tempo per far sì che la misura accontenti tutte le lavoratrici vicine all'età pensionabile. Il CODS ormai da tempo chiede che l'opzione donna diventi una misura stabile almeno fino al 2023. Infatti, prorogarla di anno in anno, non consente alle lavoratrici di conoscere il loro futuro lavorativo nel lungo periodo. A parlare a nome del Comitato è Orietta Armiliato, amministratrice del gruppo che ad oggi conta più di 5mila persone iscritte.

La Armiliato, oltre ad aver parlato della possibilità di stabilizzare la misura, ha posto l'accento sul riconoscimento del lavoro di cura. Infatti tale attività sembra essere sempre a carico delle donne e dunque meriterebbe anche un riconoscimento dal punto di vista previdenziale. Dunque non sembra essere corretto "riconoscere e premiare tramite la maternità le lavoratrici". Questa non sembra essere una soluzione equa per tutte le donne. L'amministratrice del Comitato Opzione Donna Social dice: "Confidiamo in una determinazione che coinvolga tutte le donne, magari con un occhio di riguardo per coloro che sono anche madri se vogliamo ma, non in via prevalente o peggio, esclusiva". Dunque se l'opzione donna potrà essere prorogata nel 2020, sta di fatto che le lavoratrici chiedono qualcosa di più, che venga riconosciuto loro il lavoro di cura ma anche che la misura diventi più stabile.

Ondate di calore, attivo il numero verde 1500

Anche quest'anno con l'avvento dell'estate e il progressivo surriscaldamento globale del pianeta, le temperature potrebbero essere pericolose per la popolazione, e in particolare per quelle categorie più a rischio quali gli anziani, i neonati e i bambini, le donne in gravidanza, i malati cronici e i lavoratori che svolgono la propria attività all'aperto.



Per affrontare al meglio la situazione e informare la popolazione il Ministero della Salute ha provveduto a rendere operativo il numero verde 1500 attivo dal 29 giugno, tutti i giorni, compresi i festivi, dalle ore 10 alle ore 16 che offre informazioni su bollettini, servizi sul territorio e sulla prevenzione dei rischi.

Potete trovare direttamente sul sito del Ministero i bollettini giornalieri del rischio di ondate di calore delle principali città, secondo i diversi livelli di rischio:

Livello 0 – Condizioni metereologiche che non comportano rischi per la salute della popolazione.

Livello 1 – Pre-allerta. Condizioni metereologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore.

Livello 2 – Temperature elevate e condizioni metereologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, in particolare nei sottogruppi di popolazione suscettibili.

Livello 3 – Ondata di calore. Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi.

Inoltre è stata sviluppata dal Ministero della Salute una App per gli smartphone che offre in particolare:

- i livelli di rischio per la salute in ogni città per i giorni in cui viene prevista l'ondata di calore, attraverso una mappa e una sintesi grafica dei bollettini di facile consultazione dai dispositivi portatili;
- le raccomandazioni per la prevenzione rivolte alla popolazione e ai sottogruppi a maggior rischio e link per scaricare Linee guida, brochure e materiale informativo;
- una mappa interattiva dei piani, dei servizi e dei numeri utili a livello locale.

Le scadenze del mese di Luglio...



1 LUGLIO

PRESENTAZIONE DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI NON DETENZIONE TV PER ESONERO CANONE RAI II° SEMESTRE 2019
Termine ultimo per la presentazione della dichiarazione sostitutiva relativa al canone di abbonamento alla televisione per uso privato al fine di dichiarare che in nessuna delle abitazioni per le quali il dichiarante è titolare di utenza elettrica è detenuto un apparecchio TV da parte di alcun componente della stessa famiglia anagrafica. La dichiarazione presentata entro il 1° luglio 2019 esplica effetti solo per il canone TV dovuto per il secondo semestre solare 2019. La dichiarazione sostitutiva può essere resa dall'erede in relazione all'utenza elettrica intestata transitoriamente a un soggetto deceduto.

VERSAMENTO IMPOSTA SOSTITUTIVA PENSIONATI STRANIERI AL SUD

Ultimo giorno per le persone fisiche, titolari di redditi da pensione erogati da soggetti esteri, che trasferiscono in Italia la propria residenza in uno dei Comuni appartenenti al territorio delle regioni Sicilia, Calabria, Sardegna, Campania, Basilicata, Abruzzo, Molise e Puglia, con popolazione non superiore a 20.000 abitanti, che optano per l'applicazione dell'imposta sostitutiva dell'Irpef del 7%, per effettuare il versamento in un'unica soluzione.

DICHIARAZIONE DEI REDDITI CARTACEA PRESENTATA DAGLI EREDI

Entro tale scadenza deve essere effettuata la presentazione, in formato cartaceo, della dichiarazione dei redditi del contribuente deceduto e della scelta per la destinazione dell'otto per mille, del cinque per mille e del due per mille dell'Irpef.

PAGAMENTO PENSIONI E PRESTAZIONI ASSISTENZIALI
Primo giorno bancabile del mese per Poste Italiane ed Istituti di credito

2 LUGLIO

QUATTORDICESIMA MENSILITÀ (CD. SOMMA AGGIUNTIVA)

Con la mensilità di luglio l'INPS eroga d'ufficio e in via provvisoria la quattordicesima mensilità (cd. somma aggiuntiva) ai soggetti che rientrano in determinati limiti reddituali in relazione agli anni di contribuzione versata e che al 30 giugno 2019 abbiano compiuto i 64 anni di età. I pensionati che invece compiranno i 64 anni di età dal 1° agosto (per la Gestione privata e Enpals) e dal 1 luglio (Gestione pubblica) al 31 dicembre 2019, la riceveranno con la rata di dicembre 2019. Per gli aventi diritto con reddito complessivo individuale entro 1,5 volte il trattamento minimo Inps (nel 2019 pari a € 10.003,70 annui lordi) gli importi della quattordicesima sono stati incrementati del 30%, arrivando rispettivamente a € 437,00, € 546,00 ed € 655,00 in base ai contributi versati durante la carriera lavorativa (fino a 15 anni, oltre 15 e fino a 25 anni, oltre 25 anni). Invece per i pensionati con reddito complessivo individuale entro 2 volte il trattamento minimo Inps (per il 2019 entro i € 13.338,26 annui lordi) la somma aggiuntiva è riconosciuta nella misura rispettivamente di € 336,00, € 420,00 e € 504,00 (importi originari) sempre in base ai versamenti contributivi. Chi non dovesse ricevere la quattordicesima mensilità ritenendo di averne diritto può presentare domanda di ricostituzione rivolgendosi al nostro Patronato INAS-CISL.

8 LUGLIO

PRESENTAZIONE MODELLO 730/2018 A SOSTITUTO D'IMPOSTA
Ultimo giorno utile per la presentazione del modello 730/2019 e della busta contenente la scelta della destinazione dell'8, del 5 e del 2 per mille (mod. 730-1), esclusivamente per i contribuenti che consegnano la dichiarazione al proprio sostituto d'imposta (datore di lavoro o ente pensionistico). Per coloro che trasmettono la dichiarazione direttamente o si avvalgono dell'assistenza fiscale di un Caf o di un professionista abilitato, c'è tempo fino al 23 luglio.

10 LUGLIO

VERSAMENTO CONTRIBUTI LAVORATORI DOMESTICI SECONDO TRIMESTRE

Per chi ha una colf o badante ricordiamo che scade la rata dei contributi per lavoro domestico relativa al secondo trimestre 2019. Vi invitiamo a rivolgervi alla sede del CAF-CISL, al fine di ottenere ogni forma di assistenza per il calcolo dei contributi previdenziali e per la compilazione dei modelli MAV da versare all'Inps.

12 LUGLIO

COMUNICAZIONE DATI CESSIONE ECOBONUS
Ultimo giorno utile per la presentazione della Comunicazione di cessione ai fornitori del credito corrispondente alla detrazione per gli interventi di riqualificazione energetica, per le spese sostenute dal 1° gennaio al 31 dicembre 2018.

23 LUGLIO

PRESENTAZIONE MODELLO 730/2019
Ultimo giorno utile per la presentazione del modello 730/2019 e della busta contenente la scelta della destinazione dell'8, del 5 e del 2 per mille (mod. 730/1) da parte sia dei contribuenti che provvedono direttamente all'invio all'Agenzia delle Entrate, sia di quelli che si rivolgono a un Caf o a un intermediario abilitato.

31 LUGLIO

PRESENTAZIONE DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA ESONERO
CANONE RAI PER GLI OVER75
Termine ultimo per la presentazione della dichiarazione sostitutiva per gli over75, in possesso dei requisiti previsti dalla legge, che intendono beneficiare (per la prima volta) dell'esenzione del canone

RAI a partire dal secondo semestre, sempre che il compimento dei 75 anni avvenga entro il 31 luglio.

VERSAMENTO IMPOSTA DI REGISTRO CONTRATTI DI LOCAZIONE

I titolari di contratti di locazione e affitto devono effettuare entro tale scadenza il versamento dell'imposta di registro relativa a contratti nuovi o rinnovati tacitamente con decorrenza dal 1° luglio 2019. La scadenza non riguarda i contratti di locazione abitativa per i quali si è scelto il regime della "cedolare secca".

VERSAMENTO IMPOSTA SOSTITUTIVA PENSIONATI STRANIERI AL SUD

Ultimo giorno per il versamento, in unica soluzione, dell'imposta sostitutiva (aliquota del 7%) sui redditi delle persone fisiche titolari di redditi da pensione di fonte estera che trasferiscono la propria residenza fiscale nel Mezzogiorno, con la maggiorazione dello 0,40% a titolo di interesse corrispettivo.

10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo

10 REGOLE D'ORO per affrontare il caldo estivo

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo

10 REGOLE D'ORO

Per affrontare il caldo estivo

Una serie di consigli pratici per affrontare questa emergenza e i rischi che ne derivano.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

Un pericolo che può accrescersi se queste persone vivono da sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

CONSIGLI per il menù estivo



Sì

Acqua o tè

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.



Ni

Succhi di frutta e bevande gassate

Moderare l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.



No

Bevande fredde e ghiacciate

Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.



No

Birra e alcolici

Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.



Sì

Pasti leggeri e frequenti

L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.



Ni

Pasta e riso

Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.



Sì

Pesce

È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.



No

Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti

Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.



Sì

Frutta e verdura

Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.



Sì

Gelati

Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.



Ni

Caffè

D'estate e con le alte temperature bisogna limitarne l'assunzione.



SEI PENSIONATO, NON SEI INVISIBILE
AFFIDATI A CHI SA DARTI LA VISIBILITÀ E LA DIGNITÀ CHE MERITI





ANTEAS CAMPANIA

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

cod. fisc. **94180070636**

SOSTIENI ANCHE TU il Volontariato e la Nostra Associazione
CON LA FIRMA DEL 5‰ SUL MODELLO 730

La tua firma ha un grande valore umano e sociale perchè le quote raccolte con la sottoscrizione del 5 per mille sono utilizzate per:

- AIUTARE MATERIALMENTE LE FAMIGLIE INDIGENTI
- ORGANIZZARE MENSE SOCIALI PER I BISOGNOSI
- ASSISTERE E AIUTARE ANZIANI, IMMIGRATI E PERSONE IN SOLITUDINE
- APRIRE SPORTELLI DI ASCOLTO E SERVIZI SOCIALI
- PROGETTI DI AIUTO AI MINORI IN OBBLIGO SCOLASTICO
- PROGETTI CULTURALI E DI ANIMAZIONE SOCIALE PER GIOVANI E ANZIANI
- PER STUDI E RICERCHE SULLE CONDIZIONI DELLE FASCE DEBOLI



Alla nostra **ASSOCIAZIONE "ANTEAS CAMPANIA"** sono impegnati nei servizi sociali operatori volontari che a titolo gratuito aiutano e assistono persone singole e famiglie a risolvere i loro problemi quotidiani:

**SOSTIENI ANCHE TU IL NOSTRO IMPEGNO SOCIALE
FIRMANDO E INDICANDO SUL MODELLO 730**

IL SEGUENTE **COD. FISC. 94180070636**



*Dignità agli Anziani
Diritti ai Giovani*

Resta aggiornato:
sfoglia la
rassegna stampa sul
nostro sito web!

www.pensionaticislcampania.it

