



Dicembre 2017

Responsabile
Coordinamento P.O.
Luana BELLACOSA

Redazione

Mirella GORI
Maria PASINI
Stefania SALVI
Caterina CONTRAFFATTO

Rete

Bianca CUCINIELLO
Carla PROIETTI
Daniela PETRI
Filomena TEDESCHI
Laura FORIN
Nadia PETRINI
Paola BOTTA
Raffaella INFELISI
Sandra APUZZO
Silvia MASSEI
Siria BOCCALINI
Stefania LEONE
Stefania SABA

UILCA

Segreteria Regionale Roma e Lazio

Via Ferruccio, 4b
00185 Roma
Tel. 06 42012215
Fax 06 42012375
uilca.romaelazio@uilca.it

PARI OPPORTUNITA'
e POLITICHE DI GENERE
UILCA di ROMA e del LAZIO



Il congedo di paternità non decolla

L'Italia non è un paese per fare figli



Quando nasce un figlio i papà hanno diritto a due giorni di congedo obbligatori pagati interamente dall'Inps. Vale, per il 2017, per i lavoratori dipendenti entro e non oltre il quinto mese del figlio o dall'adozione e affidamento. Nel 2018 i giorni diventeranno quattro. Nel 2019 indovini chi può. Come ha sottolineato anche il presidente dell'Inps, Tito Boeri, sono comunque pochi. L'economista propone almeno 15 giorni di congedo di paternità obbligatorio nel primo mese dalla nascita di un figlio, con tanto di sanzioni se non si resta a casa. Infatti, il congedo per i padri è un nodo cruciale nella disparità tra uomo e donna nel mondo del lavoro. Intanto, non c'è una politica della famiglia con cui si vada verso una cura dei figli non delegata quasi del tutto alle mamme. Lo evidenzia un recente rapporto di Save the Children, intitolato "Mamme equilibriste", da cui emerge come la scelta di diventare madre nel nostro Paese possa pregiudicare la condizione sociale, professionale ed economica di una donna. Le disparità salariali, i part-time, le riduzioni dell'orario di lavoro, i contratti precari sono spesso le situazioni alle quali le donne

devono adattarsi per non perdere il proprio posto nel mercato del lavoro. In Italia le donne tra i 25 e i 49 anni sono occupate per il 57,9% contro il 77,9% di uomini della stessa età. Con l'aumentare del numero dei figli, aumentano anche le possibilità di rimanere disoccupate. Nel nostro Paese, si passa da un tasso occupazionale del 58,4% per le donne con un figlio al 54,6% per quelle con due bambini fino al 41,5% per quelle con tre o più figli. Congedi parentali ai padri, smart working, accessi al nido e ad altri servizi di assistenza all'infanzia sono aiuti essenziali per le famiglie.

E' il welfare che bisogna costruire.

www.altroconsumo.it

Lavoratrici in menopausa e corrette abitudini di vita

PREMESSA

In Italia le donne, dato l'innalzamento dell'età pensionabile, potrebbero trascorrere circa 15-20 anni della vita lavorativa in menopausa.

Durante tale periodo, i dati statistici indicano che le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte, superando di gran lunga tutte le forme di neoplasie, compreso il cancro della mammella. Alcuni fattori di rischio eliminabili, in quanto correlati a scorretti stili vita, sono il fumo di tabacco, l'eccessivo consumo di alcool, una dieta non equilibrata e la scarsa attività fisica.

LA MENOPAUSA

La menopausa è un evento fisiologico per la donna caratterizzato da profondi cambiamenti ormonali che si verificano generalmente tra i 45 e i 55 anni. Il processo è progressivo, può determinare una sintomatologia la cui durata può durare da qualche mese a qualche anno e può aumentare il rischio per le malattie

cardiovascolari (ipertensione arteriosa, infarto cardiaco, ictus cerebrale), osteoporosi e diabete di tipo 2 soprattutto se vi è un concomitante incremento di peso.

La riduzione del rischio di malattie croniche e il miglioramento della sintomatologia associata alla menopausa possono essere ottenuti adottando corretti stili vita.

DONNE, MENOPAUSA E LAVORO

Diversi studi sulle lavoratrici in menopausa hanno mostrato che la sintomatologia associata a questo 'delicato' periodo si ripercuote negativamente sul lavoro sia per il numero di assenze dovute alle cure (fino all'abbandono del posto di lavoro) che per la riduzione della capacità lavorativa dovuta a stanchezza, insonnia, perdita di concentrazione e diminuzione della memoria. L'osteopenia e l'osteoporosi determinano l'aumento del rischio di patologie muscolo scheletriche con



maggiore possibilità di fratture e lussazioni per infortuni.

Per migliorare la qualità della vita negli anni di lavoro in menopausa, accanto ai consigli forniti

dal medico di fiducia, è necessario seguire alcuni accorgimenti riguardo l'alimentazione, l'attività fisica e il fumo di tabacco.

ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

Secondo i dati Istat del 2015, in Italia il 38% delle donne sopra i 45 anni è in sovrappeso e il 13% è obeso. Un'alimentazione corretta ed equilibrata, associata a una regolare attività fisica di tipo aerobico, può contribuire efficacemente a mitigare i disturbi della menopausa e a prevenire e curare le patologie ad essa associate.

Nella donna in menopausa, non affetta da patologie, la dieta dovrebbe seguire i consigli della dieta mediterranea ed essere

ricca di frutta e verdura che apportano fibre, vitamine e antiossidanti con abbondante consumo quotidiano di acqua e integrazione di calcio, omega 3 e acido folico. Inoltre, è bene favorire il consumo di carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) rispetto alle carni rosse per il minor contenuto di grassi.



ATTIVITÀ FISICA E MENOPAUSA

Il benessere generale, fisico e mentale, viene migliorato in modo evidente dall'attività fisica, specie se associata a una dieta appropriata e all'abolizione del fumo di tabacco.

L'attività fisica, in generale:

- protegge l'apparato circolatorio perché migliora l'attività cardiovascolare;
- riduce i livelli ematici di LDL (colesterolo 'cattivo') e aumenta i livelli ematici di HDL (colesterolo 'buono');
- riduce i trigliceridi;
- diminuisce la pressione arteriosa;
- contribuisce al mantenimento del peso corporeo ideale;
- previene e ritarda l'osteoporosi, tramite un meccanismo di aumento della densità e della massa ossea;
- potenzia il tono muscolare e i riflessi, migliorando l'equilibrio e riducendo il rischio di cadute;
- migliora il tono dell'umore, grazie all'effetto delle catecolamine e delle beta-endorfine che sembrano ridurre la frequenza dei disturbi vasomotori (vampate e sudorazioni).

Per la donna in menopausa l'attività fisica deve essere non particolarmente vigorosa, a basso impatto meccanico (camminate, bicicletta, nuoto, ecc.) e mirata al mantenimento o miglioramento dell'efficienza fisica e dello stato di salute

(prevenzione delle malattie e degli infortuni).

Prima di iniziare l'attività fisica e la dieta è necessario consultare un medico per stabilire insieme un programma di lavoro. L'attività fisica deve essere intrapresa gradualmente, soprattutto se il soggetto è sedentario, ed essere adeguata alle proprie esigenze e ai propri gusti.

FUMO DI TABACCO E MENOPAUSA

L'abitudine al fumo di tabacco sembra anticipare di 2-3 anni la menopausa fisiologica, aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, osteoporosi e la gravità della sintomatologia associata a questo periodo della vita.

Nelle fumatrici la perdita di massa ossea si incrementa di un ulteriore 0,2% ogni anno rispetto alle non fumatrici, con un effetto cumulativo che raggiunge il 6% all'età di 80 anni. Nelle fumatrici rispetto alle non-fumatrici il rischio di frattura dell'anca è stimato essere superiore del 17% a 60 anni, del 41% a 70, del 71% a 80, del 108% a 90 [2]. L'abitudine al fumo accelera l'invecchiamento della pelle e provoca un aumento dell'irsutismo del volto e della raucedine. Le rughe aumentano soprattutto in corrispondenza degli angoli della bocca e degli occhi, il grado di rugosità della pelle è sei volte superiore nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici esposte al sole. I denti appaiono anneriti, giallastri, opachi, a causa della formazione di placca e tartaro; precoce è la comparsa di capelli bianchi e la perdita dei capelli.

Di seguito alcuni consigli per chi decide di smettere di fumare.

Consigli di attività fisica

Combattere la sedentarietà in ogni occasione: usare le scale, spostarsi da un ufficio all'altro invece di telefonare, approfittare della pausa pranzo per camminare, ecc.

Ogni giorno camminare o usare la bicicletta nel trasferimento da casa al lavoro o parcheggiare lontano dal lavoro o scendere/salire ad una fermata più lontana, ecc.

Ogni giorno fare 10.000 passi o mezz'ora di camminata a passo sostenuto (non

durante la spesa o lo shopping) o mezz'ora di cyclette.

Ogni settimana 2-3 sessioni di attività sportiva, in palestra o in piscina, ballo, ecc. Approfittare del fine settimana per fare attività all'aperto: passeggiare a piedi o in bicicletta, fare sport, fare giardinaggio, ecc.

PROMOZIONE DELLA SALUTE AL LAVORO

Agire sul posto di lavoro è una buona strategia di prevenzione e assicurazione che può essere svolta in qualsiasi luogo previo coordinamento tra le figure della sicurezza e salute in azienda. L'informazione e la formazione vanno rivolte anche al personale dirigenziale che può rendere l'ambiente di lavoro consono alle esigenze delle lavoratrici in questo particolare periodo della vita, anche in ottemperanza alla normativa vigente che prevede la valutazione del rischio tenendo conto dell'età e della differenza di genere.

INAIL 2017

I giovani contadini nei campi dello Stato: "Torniamo alla terra"



Parte il bando del Mipaaf per 8 mila ettari di terreni pubblici in vendita. Semi, prati ma anche ulivi e vigneti: in prima fila una

nuova generazione di agricoltori. La mappa dei lotti disponibili

A cura di BARBARA ARDU' e RAFFAELE RICCIARDI

ROMA - Riprendiamoci la terra. È la scelta di molti ragazzi italiani. Non è una rivoluzione. Né una ribellione, come furono le comuni degli anni '70, quando giovani di buona famiglia se ne andavano in campagna, finendo il più delle volte per tornare in città. È piuttosto la consapevolezza di quanto la terra sia importante e, se ben lavorata, anche la promessa di un futuro. Carlo Maria Recchia, cresciuto a Formigara (Cremona), aveva tutte le carte in regola per diventare ingegnere, informatico, medico. Madre insegnante e padre chimico, la sua passione però virava altrove. Finita la scuola comprò 40 semi di mais nero, coltura in via di estinzione, alla Banca dei semi. Li piantò nell'orto della vicina, che gli fece spazio. "Li ho visti crescere - racconta - e il loro nero violaceo mi convinse che il mio futuro era in quei chicchi con alte proprietà antiossidanti". Ha preso in affitto 200 metri di terreno e ha iniziato. Nel 2013 ha aperto la partita Iva e ora la sua impresa, poco meno di mezzo ettaro e un mulino a pietra produce farina e birra. "Commercializzarli - aggiunge Carlo - non è stato difficile. Il raccolto è già tutto venduto ai ristoranti della zona"

Oggi è l'unico imprenditore agricolo in Europa a produrre quel tipo di mais. Carlo è tra i giovani che attendevano il bando per la vendita delle terre pubbliche che il ministero delle Politiche agricole ha ufficialmente avviato il 5 dicembre. Ottomila ettari di terreni pubblici, oggi in mano a Ismea, che verranno ceduti a giovani sotto i 40 anni. Terra coltivata, a pascolo e boschiva (la mappa). Chi se la aggiudicherà avrà accesso a prestiti a tassi agevolati. Per vedere gli appezzamenti e cosa c'è sopra basta andare sul sito della Banca della Terra del ministero.

E le visualizzazioni sono state 150 mila in poche settimane.

Un bando che aspettava anche Giuseppe Savino, figlio di imprenditori agricoli di Foggia che oltre a condurre l'azienda di famiglia sta coinvolgendo i giovani a rimanere sui campi. Un insegnamento di Don

Michele De Paolis, che prima di morire disse ai suoi ragazzi "unitevi e occupatevi della vostra terra, non andate via". Giuseppe lo sta facendo. Fa incontrare a cena tra loro i contadini, "diffidenti per natura - racconta - che hanno problemi a passare il bastone del comando ai figli e anzi preferiscono vederli dietro una scrivania, che non si fidano delle innovazioni". E invece "solo insieme, con tante professionalità si può fare qualcosa, si può cambiare il modo di fare agricoltura rendendola più moderna. Ci sono ragazzi che sono andati a studiare fuori e che ora stanno tornando".

Alex Vantini, 26 anni, è alla terza generazione. La vecchia cascina del nonno è una piccola impresa di 25 ettari alle porte di Verona con alberi di kiwi e albicocche. Con il cugino Mattia qualche anno fa si è spinto in città per aprire un negozio a chilometro zero. È andata bene. Ma ora vuole tornare sui campi. "Parteciperemo al bando, certo, tutto dipende dal tipo di terreno e da dov'è perché la terra non è tutta uguale".

I fondi disponibili nella Banca delle Terre agricole

Dal Mipaaf assicurano che questi 8mila ettari sono solo un antipasto, un primo lotto che fa parte di un'operazione complessiva da oltre 20mila ettari. ora è il turno delle manifestazioni d'interesse sul sito della Banca della Terra, poi da febbraio scatterà la procedura competitiva con la facoltà di avere mutui vantaggiosi per gli under 40. L'avvio è stato dato dal Ministro Maurizio Martina in occasione della presentazione fatta a Roma insieme al Presidente di Ismea Enrico Corali e al Direttore generale Raffaele Borriello. "Diamo nuovo valore ai terreni pubblici - ha dichiarato Martina - con un investimento su sostenibilità, economia e lavoro e per questo ai giovani interessati spettano mutui agevolati". Ecco perché "le risorse che derivano dalla vendita dei terreni saranno totalmente dedicate al sostegno dei giovani agricoltori. Abbiamo chiuso proprio in questi giorni anche il bando per il primo insediamento in agricoltura, che aiuta gli under 40 ad acquistare terreni e imprese. Più di 3mila ettari di terra e 100 nuove aziende nascono grazie ai 60 milioni di euro che abbiamo investito

con Ismea. Sono semi di futuro del nostro Paese".

La Banca nazionale delle terre agricole ha geolocalizzato gli appezzamenti e l'Ismea le ha catalogate per posizione e caratteristiche naturali, raccogliendo le informazioni sulle tipologie di coltivazioni e i valori catastali. Gli utenti possono consultare la Banca anche per grandezza dei terreni disponibili, potendo così fare ricerche più mirate alle esigenze produttive. La Regione più rappresentata è la Sicilia, con ben 1700 ettari di terreno, seguono Toscana e Basilicata con 1300 ettari, Puglia con 1200, 660 ettari in Sardegna e quasi 500 ettari in Emilia Romagna e Lazio. I campi sono dedicati al seminativo, 3770 ettari, seguito da prati e pascoli con 1930 ettari, quindi boschi con 800 ettari. Non mancano ulivi e vigneti, 450 e 340 ettari a testa.

(fonte La Repubblica)



Violenza donne

(ANSA) - ROMA, 17 NOV - Nei primi 10 mesi dell'anno sono stati 26.481 le chiamate al numero 1522 gestito da Telefono Rosa in collaborazione con il Dipartimento per le Pari opportunità. Di queste 4.227 sono arrivate da donne vittime di violenza, 630 per denunciare casi di stalking, 113 chiamate sono arrivate in emergenza. Le cifre sono state elencate dal sottosegretario alla Presidenza del Consiglio Maria Elena Boschi.

In particolare, le chiamate sono arrivate da donne italiane nell'84% dei casi e la grande maggioranza, il 70%, sono donne con figli.

Lavoro: Inps, piu' part time donne, guadagnano 30% meno uomini



(ANSA) - Nel 2016 le donne hanno guadagnato in media il 30% in meno degli uomini soprattutto a causa dell'alta percentuale di part time. Nell'anno, secondo l'Osservatorio sul lavoro dipendente pubblicato dall'Inps, la retribuzione media annua e' stata pari a 21.790 euro nel complesso, ma molto differenziata sia per eta' sia per genere. In particolare aumenta al crescere dell'eta', almeno fino alla classe 55 - 59, ed e' piu' alta per i maschi (25.125 euro contro 17.243 per le femmine).

Il differenziale retributivo per eta' - spiega l'Inps - e' strettamente connesso alla presenza di lavoro stagionale o a termine, rilevante soprattutto nelle classi di eta' piu' giovani.

Il differenziale retributivo per genere, invece, sembra piu' correlato alla maggiore presenza di lavoro part time tra le femmine. Infatti il numero di lavoratrici che nel 2016 hanno avuto almeno un rapporto di lavoro part time e' pari a 3,1 milioni contro 1,7 milioni di maschi. Nel 2016 circa il 20% dei lavoratori maschi ha avuto almeno un rapporto di lavoro a tempo parziale mentre tra le femmine la quota di lavoratrici e' pari a circa il 50%.

Manovra: ok congedo vittime violenza a lavoratrici domestiche

(ANSA) - ROMA - Il congedo per le donne vittime di violenza di genere e' esteso anche alle lavoratrici domestiche.

Lo prevede un emendamento del governo alla manovra approvato dalla commissione Bilancio del Senato.

I lavoratori domestici iscritti all'Inps nel 2016 erano 866.747 e l'onere dell'ampliamento e' stato calcolato su una platea di destinatari potenziali di poco inferiore a 800mila.

PA: sindacati, 6 mesi di congedo per donne vittime di violenza

Roma, 5 dic. (AdnKronos) - Un ampliamento del periodo di congedo da tre a sei mesi per le dipendenti pubbliche vittime di violenza è tra le richieste avanzate oggi dai sindacati al tavolo per il rinnovo dei contratti degli statali, ovvero gli impiegati delle amministrazioni centrali quali ministeri, agenzie fiscali ed enti pubblici nazionali.

La bozza delle nuove regole del ccnl, infatti, prevede che le lavoratrici in questione abbiano diritto ad astenersi dal lavoro per un periodo massimo di congedo di tre mesi, da fruire nell'arco di tre anni. La novità introdotta da un nuovo articolo sui 'congedi per le donne vittime di violenza' viene accolta con favore dai sindacati. "Il fatto che in maniera organizzata in un contratto collettivo vengano scritte norme su

questo tema - spiega all'Adnkronos una fonte che ha partecipato all'incontro - significa che la pubblica amministrazione ha preso in considerazione la gravità del problema". Tuttavia "la dinamica psicologica in cui si entra in tale situazione - prosegue la fonte - si valuta che richieda più tempo per affrontare percorsi di protezione". Quanto alle sanzioni disciplinari, fino al licenziamento, per i dipendenti pubblici che esercitano molestie o violenze sessuali.

Il nuovo testo consegnato dall'Aran ai sindacati, un dossier di oltre 70 pagine, introduce comunque alcune novità che i sindacati devono valutare su meccanismi di tutela contrattuale, e quindi sui metodi di calcolo della indennità di vacanza contrattuale, sugli orari di lavoro, in materia di mobilità, formazione del personale, tipologie flessibili del rapporto di lavoro, sanzioni disciplinari e istituti normo economici.



Una delle speciali gioie del Natale è potere dire agli altri quanto sono importanti per noi...

E voi lo siete per noi !

BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO

Coordinamento Pari Opportunità