

MY

Generation

MY GENERATION edizione web del bimestrale d'informazione a cura del Coordinamento FABI Giovani. Registrazione Tribunale di Roma n. 209/2012 del 5 ottobre 2012 Direttore Responsabile: Lando Maria Sileoni

Il bimestrale young di



**LA VOCE DEI
BANCARI**
FEDERAZIONE AUTONOMA BANCARI ITALIANI

a cura del Coordinamento FABI Giovani

Luglio/Agosto 2019

giovani@fabi.it

ATTUALITÀ
FABI/CCNL
70 anni insieme

RISCOSSIONE
Danno erariale

SPAZIO APERTO
Bee or not to bee

La macchina **DEL TEMPO**



SOMMARIO

Direttore Responsabile

Lando Maria Sileoni

Capo Redattore

Lodovico Antonini

Comitato di Redazione

Alessandro De Riccardis
Rosalia Acconcia
Gianluca Capuano
Davide Carlini
Carlo Curi
Alessandro Drago
Andrea Fanesi
Matteo Forzanini
Simona Marino
Vincenzo Persico
Daniele Scelta
Giovanni Zavattari

Collaboratori

Simona Sacconi

Grafica di copertina

Silvia Catalucci

Ricerca iconografica

Giuditta Romiti

Edizione web

Marco Ammendola

Impaginazione

Orione. Cultura, lavoro
e comunicazione

03

EDITORIALE

La macchina del tempo

05

ATTUALITÀ

FABI/CCNL: 70 anni insieme

07

ATTUALITÀ

La mela, l'anguria e la produttività

09

RISCOSSIONE

Danno erariale

11

WELFARE

Riscatto di laurea

14

MUSICA & CONCERTI

Rocketman

15

SPAZIO APERTO

Bee or not to bee

17

SPAZIO APERTO

Meditazione e yoga

19

LAVORI IN CORSO

Totti: "10" anche in comunicazione

21

SPORT

Largo ai giovani

23

VIAGGI

Belgio insospettabile

26

CITAZIONI

La macchina DEL TEMPO



«Il viaggio nel tempo di solito è possibile solo in una direzione: avanzare sempre in avanti al ritmo della lancetta dei secondi su un orologio» sostiene Griggs.

Certo è che tutti, almeno una volta nella vita, abbiamo immaginato di viaggiare nel tempo, balzare senza difficoltà da un'epoca ad un'altra, dal passato al futuro, confrontando epoche ed abitudini diverse della specie umana.

Spesso spinti dalla curiosità, anche diversi registi e scrittori si sono cimentati nella produzione di film e romanzi, riscuotendo anche molto

successo, immaginando quella che potrebbe essere l'evoluzione dell'uomo e quello che il progresso potrà regalarci negli anni a venire.

Nell'immaginario collettivo, lo strumento che consentirebbe alle persone di muoversi trasversalmente nell'arco temporale desiderato, sarebbe proprio una "macchina".

Secondo un recente studio del World Economic Forum nei prossimi anni si perderanno migliaia di posti di lavoro, entro sette anni i robot svolgeranno più di metà dei lavori attualmente esistenti.

Ma l'indagine continua, rassicurando l'apprensione di chi effettiva-

mente teme di vedere il proprio lavoro sostituito da una macchina, prevedendo infatti in cinque anni la creazione di 133 milioni di nuove posizioni lavorative, a fronte dell'automazione di 75 milioni di mansioni, con un saldo positivo di 58 milioni di nuovi posti di lavoro.

Quindi, se solo provassimo ad utilizzare la macchina del tempo, trasladoci fra 10 anni, come immaginiamo il futuro del nostro settore? Nuovi mestieri orientati verso la consulenza, che dovrà essere responsabile e adeguatamente formata, per evitare gli scandali a tutela delle lavoratrici, dei lavoratori e ▶

della clientela. Ma anche un futuro all'insegna della flessibilità, in termini di orario e luogo di lavoro, uno schema che si è rivelato vincente già in altri Paesi europei.

Il settore del credito, che ha un'altissima percentuale di sindacalizzazione, sarà coinvolto sicuramente in questo processo e la FABI, in

qualità di sindacato maggiormente rappresentativo, avrà l'arduo compito di negoziarne le ricadute sul personale; nessuna decisione potrà essere presa senza il coinvolgimento di tutte le parti sociali.

Sicuramente non accetteremo alcuna operazione di macelleria sociale e ci opporremo con forza ad ogni

tentativo di riduzione degli organici, prassi ormai consolidata da qualche banchiere per ottenere miseri risultati a breve termine.

Al contrario, la nostra proposta, inserita anche nella piattaforma rivendicativa per il rinnovo del contratto collettivo nazionale, è invece quella di ridurre l'orario di lavoro settimanale di 30 minuti: lavorare meno per creare occupazione.

È necessario redistribuire la ricchezza e pretendere che gli aumenti di produttività si tramutino anche in nuovi posti di lavoro, in una maggiore democrazia economica ed in migliori tempi di conciliazione dei tempi di vita e di lavoro.

Da inguaribili ottimisti speriamo che, di ritorno dal nostro viaggio nel futuro, si possa raccontare di un settore in crescita, di un'area contrattuale forte che tuteli tutti e che la ricchezza non finisca ancora nelle mani di pochi.

“Anche se il futuro sembra lontano, in realtà comincia proprio adesso” sosteneva un ragazzino di nome Mattie Stepanek, quindi, nell'attesa che una macchina del tempo venga prodotta, continueremo quotidianamente a guadagnarci il futuro, sicuri di rappresentare una categoria che ha dimostrato negli anni coesione ed unità d'intenti.

La FABI e le altre organizzazioni sindacali dovranno essere l'anello di congiunzione fra il presente ed il futuro, sperando nel buon senso delle controparti datoriali, senza il quale saremo pronti a scendere nuovamente in piazza per rivendicare i nostri diritti. ■



**È NECESSARIO RIDISTRIBUIRE
LA RICCHEZZA E PRETENDERE CHE
GLI AUMENTI DI PRODUTTIVITÀ
SI TRAMUTINO ANCHE IN NUOVI POSTI
DI LAVORO, IN UNA MAGGIORE
DEMOCRAZIA ECONOMICA
ED IN MIGLIORI TEMPI DI CONCILIAZIONE
DEI TEMPI DI VITA E DI LAVORO**

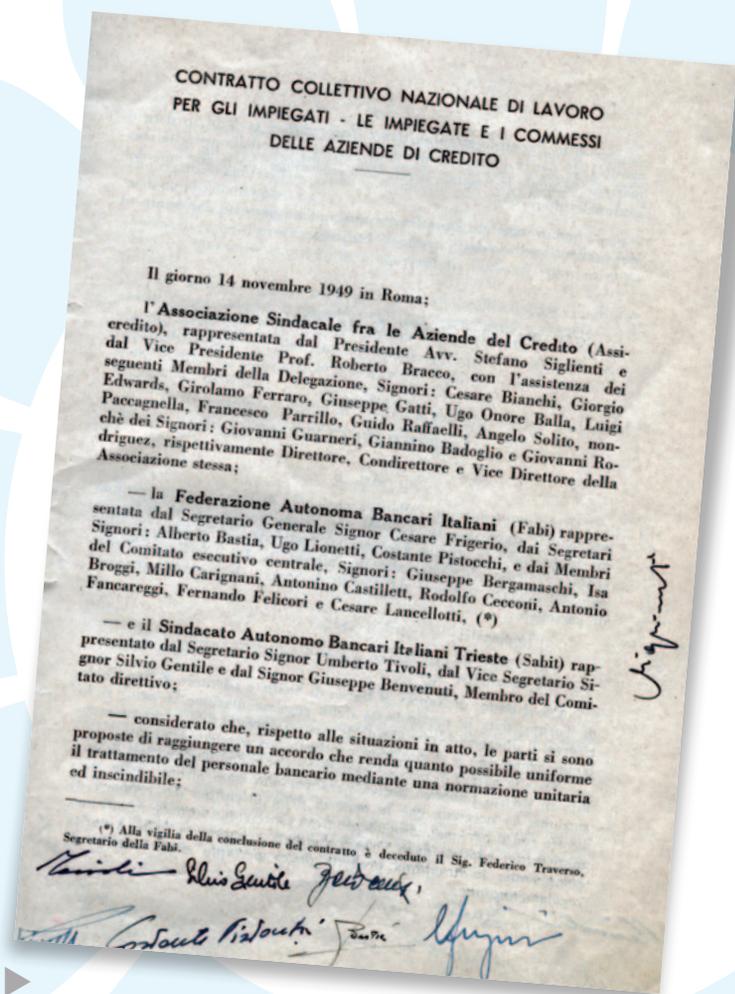
70 FABI/CCNL anni insieme

Correva l'anno 1949, anno importante per i bancari poiché fu siglato il primo contratto collettivo nazionale di lavoro per il settore del credito. Il contratto del '49 metterà le basi per le trattative future e, soprattutto, vedrà conquistati diritti che per l'epoca furono sbalorditivi.

La trattativa del '49, fu portata a casa grazie alla firma della FABI unica forza sindacale nazionale presente con un risultato entusiasmante per l'epoca (ricordiamoci che la guerra era finita da appena 4 anni) con l'introduzione di diritti innovativi che oggi diamo per scontati.

Parificazione salariale tra uomo e donna (tenete a mente che il diritto al voto alle donne fu sancito solo 4 anni prima), adeguamento retributivo in base al costo della vita, settimana corta (la maggior parte dei lavoratori lavorava senza contratto), inquadramento in relazione al titolo di studio, preavviso in caso di risoluzione del rapporto di lavoro, la conservazione del posto di lavoro in caso di malattia, primi accantonamenti per la nascita dei fondi pensioni (contratto così moderno da sembrare siglato negli anni '80).

Gli anni successivi sono altalenanti, in quanto si susseguono anni di forte protesta come il 1959 con 19 giorni di lotta, senza ottenere nessun risultato di rilievo, ma in compenso il 1962 è ricordato come il rinnovo d'oro in quanto senza il ricorso allo sciopero vennero portati a casa un aumento del 9%, maggiori ferie e la



parificazione effettiva tra uomo e donna.

Altro periodo importante è a cavallo di fine anni '80 e inizio anni '90 dove si ottennero aumenti salariali e con l'ingresso nel settore del credito di numerosi lavoratori del settore finanziario si è così formata la categoria che oggi conosciamo.

Questo breve cenno storico serve a ricordare che il nostro contratto deriva da un'ottima trattativa portata avanti dalla nostra sigla e dalle

"CON UN PIEDE NEL PASSATO E LO SGUARDO DRITTO E APERTO NEL FUTURO"

(PIERANGELO BERTOLI)

lotte dei lavoratori. L'attuale sfida non sarà diversa da quelle passate. Abbiamo tutti contro, dalla politica all'opinione pubblica (vogliamo ricordare e ribadire che gli scandali bancari sono frutto della mala gestione dei banchieri e non dai bancari), ma questo non ci deve fermare o spaventare. Siamo aperti al dialogo e abbiamo sempre dimostrato buon senso e responsabilità. Adesso vogliamo tornare ad essere protagonisti, per essere al centro dei piani industriali, confrontandoci su strategia e organizzazione

considerando che la crisi è oramai finita (lo testimoniano i bilanci). Insomma, dobbiamo tornare ad avere un ruolo attivo nella gestione dei gruppi bancari.

Ci aspetta una trattativa lunga e piena di insidie: questo contratto sarà importante per il futuro della categoria e non ci sarà consentito sbagliare.

Il contratto si scrive tutti i giorni all'interno di ogni realtà di gruppo

bancario e non solo in sede di trattativa in Abi.

Il passato ci ha dimostrato che si può osare e questa piattaforma che è stata approvata quasi all'unanimità.

La FABI è a fianco dei lavoratori anche in questo rinnovo contrattuale, come lo è stata negli ultimi 70 anni, con lo stesso impegno e con la stessa lungimiranza. ■



La mela, l'anguria e la **PRODUTTIVITÀ**

Cosa rispondereste a un bambino che vi chiede che cos'è la produttività? Difficile dare una risposta, ma proviamo a farci aiutare dalla frutta

Pensiamo al mondo del lavoro come a un frutto con tutte le sue caratteristiche: la buccia, la polpa, i semi... Alla fine degli anni '90, probabilmente una mela avrebbe rappresentato benissimo il lavoro: buccia sottile, tanta polpa semi posizionati al centro nel torsolo. Ad ogni componente potremmo dare un nome: i semi potrebbero essere gli imprevisti, la buccia la normativa vigente in quegli anni, la polpa la produttività. Quest'ultima, quindi, rappresenta la parte più importante, l'obiettivo. Qualcuno, esagerando, potrebbe anche definirla il senso del lavoro... E i lavoratori? I lavoratori sono i "coltelli" che tagliano la mela, ▶

raggiungono la polpa, eliminando facilmente, buccia, torsolo e semi.

Ma il momento attuale è ancora paragonabile a questo? Sì, ma con qualche variante.

Nel 2019 la nostra mela è diventata un'anguria: tanta polpa, ma anche la buccia è diventata molto più spessa. Le normative vigenti sono talmente stringenti, articolate, complesse che un semplice "coltello" degli anni '90 non basta più, occorre un lavoratore formato, preparato, competente... Un coltello più grosso. Zac! Ecco tagliata l'anguria. E i semi? La Brexit, il debito pubblico, i dazi doganali, l'incertezza, sono molti di più e sono ovunque, non sono più raggruppati nel torsolo.

Per togliere questi semi il coltello grande, non sembra lo strumento più adatto, serve altro. In pratica il lavoro è molto più complesso di prima, forse servono addirittura più persone per lavorare meglio.

Un recente intervento del Presidente dell'INPS Pasquale Tridico apre alla possibilità di diminuire l'orario di lavoro (l'ultima volta è stato fatto nel 1969): "La riduzione dell'orario di lavoro, a parità di salario, può funzionare come leva per ridistribuire ricchezza e aumentare l'occupazione". Tornando all'esempio precedente, se qualcuno invece pensa che la produttività,

la polpa, debba essere raggiunta con un maggior sforzo del coltello è evidente che questo comporta l'usura della lama che, solo se affilata costantemente, può raggiungere la polpa con facilità.

Per inseguire una maggior produttività pro capite non serve, quindi, spronare i lavoratori o ridurne il numero... siamo sicuri che meno lavoratori raggiungeranno gli stessi obiettivi? Meno coltelli taglieranno più mele? Se sì, a che prezzo? Non è un caso che i dati Eurostat tra il 2000 e il 2016 indicano l'Italia come il paese con il minor incremento di produttività in Europa.

La parte più interessante, però, è che i paesi più produttivi, come ad esempio la Germania, lavorano meno. La quantità di tempo trascorso in azienda, quindi, non è sinonimo di produttività. Il Segretario Nazionale Fabio Scola ha ricordato, durante un meeting di approfondimento sul "Contratto On The Road" svoltosi presso la FABI di Varese, la disponibilità al dialogo che avrà il nostro sindacato nei confronti delle banche per valorizzare le persone e il loro lavoro. In caso contrario, tuttavia, dovremo essere pronti a conquistare sul campo quello che ci è dovuto.

Anche un semplice coltello, se impugnato in modo imprudente, può essere molto pericoloso... ■

Danno ERARIALE



Molto spesso si sente parlare di danno erariale. È notizia recente la condanna in via definitiva emessa dalla Corte dei Conti centrale nei confronti di alcuni dipendenti pubblici che dovranno risarcire al loro Comune la somma di euro 130.000.

Nel rapporto di subordinazione che si instaura tra il datore di lavoro e il dipendente, esistono diritti e doveri oltre che il recente codice deontologico; è necessario, pertanto, che il dipendente conosca bene i caratteri generali del proprio contratto di categoria e le conseguenze che possono scaturire da comportamenti non consoni e non in linea con i dettami generali previsti dal rapporto di servizio.

Gli impiegati pubblici rispondono del loro operato non soltanto sul piano penale e disciplinare, ma anche su quello civile e patrimoniale, essendo tenuti a risarcire i danni da essi causati all'amministrazione o ai terzi.

Nell'ordinamento giuridico italiano è detto danno erariale il danno

sofferto dallo Stato o da un altro ente pubblico, a causa dell'azione o dell'omissione di un soggetto che agisce per conto della pubblica amministrazione in quanto funzionario, dipendente o, comunque, inserito in un suo apparato organizzativo.

CARATTERI GENERALI

Il concetto di danno, che compare nella definizione, può essere inteso in senso civilistico, e può quindi consistere in:

- un danno emergente, ossia una perdita per una cosa distrutta o perduta, una spesa sostenuta o un'entrata non acquisita;
- un lucro cessante, ossia un mancato guadagno.



È IMPORTANTE PRECISARE COME TALVOLTA LA LESIONE POSSA DERIVARE NON SOLO DA UNA DIMINUZIONE PATRIMONIALE INTESA IN QUANTO TALE, MA ANCHE DA UN DANNO LEGATO AD UNA LESIONE DI UN INTERESSE FUNZIONALE



Il danno erariale è uno dei presupposti per la sussistenza della responsabilità amministrativa-contabile, su cui giudica la Corte dei Conti. A tal fine deve essere certo, attuale (sussistente nel momento della domanda di risarcimento e in quello della sentenza di condanna), concreto (non ipotetico) e di entità determinata o determinabile.

È importante precisare come talvolta la lesione possa derivare non solo da una diminuzione patrimoniale intesa in quanto tale, ma anche da un danno legato ad una lesione di un interesse funzionale.

Il danno erariale si distingue in:

- diretto, se è cagionato direttamente dal soggetto responsabile all'amministrazione pubblica;

- indiretto, se, invece, è cagionato ad un terzo che l'amministrazione pubblica ha dovuto risarcire;

- il rapporto di servizio.

Quest'ultimo si configura ove una persona fisica viene inserita a qualsiasi titolo nell'apparato organizzativo pubblico e investita della

possibilità di svolgere un'attività puramente amministrativa.

IL DANNO ERARIALE INTESO COME DISSERVIZIO E DANNO ALL'IMMAGINE

Il danno da disservizio si configura nell'ipotesi in cui per effetto della violazione da parte del pubblico dipendente di principi di imparzialità e correttezza, si registra il mancato raggiungimento delle utilità che sarebbero state perseguite ove il servizio fosse stato legalmente espletato. In tal senso lo spreco qualitativo delle risorse pubbliche è tale da frustrare le esigenze di efficacia ed efficienza proprie dell'azione amministrativa.

Quanto invece al danno all'immagine, quest'ultimo si sostanzia nella grave perdita di prestigio e nel grave detrimento dell'immagine della personalità pubblica, volto ad incidere in via immediata sul rapporto di *affectio societatis*, ovvero, sulla fidu-

cia che lega la cittadinanza agli amministratori e in via mediata sulla capacità di realizzazione dei fini istituzionali, minando la base del buon funzionamento della pubblica amministrazione. In tal senso dottrina e giurisprudenza descrivono due tipologie di danno all'immagine.

Nella prima ipotesi si registra una lesione "esterna" alla pubblica amministrazione laddove venga lesa l'immagine quale bene – valore identificativo dell'ente, nell'altro caso invece la lesione è "interna" intesa in termini di lesione all'immagine quale bene – valore coesistente all'esercizio concreto dei poteri e delle funzioni pubbliche che l'ordinamento assegna all'ente.

L'orientamento giurisprudenziale più recente, pertanto, inquadra il danno all'immagine dell'ente nell'ambito del danno non patrimoniale risarcibile mediante una somma di denaro a titolo di riparazione del *vulnus* subito come dispone la norma di cui all'articolo 2059 c.c.. ■



RISCATTO di laurea

L'ONERE DEL RISCATTO DEI PERIODI SI CALCOLA O CON IL SISTEMA RETRIBUTIVO O CON QUELLO CONTRIBUTIVO, TENUTO CONTO DELLA COLLOCAZIONE TEMPORALE DEI PERIODI OGGETTO DI RISCATTO

COSA È IL “RISCATTO DI LAUREA” E A CHI È RIVOLTO?

Il riscatto del corso di laurea è un istituto che permette di valorizzare ai fini pensionistici il periodo del proprio corso di studi.

Il riscatto di laurea è valido a condizione che l'interessato abbia conseguito il titolo di studio.

Il servizio è rivolto a tutti coloro che abbiano conseguito il diploma di laurea o titolo equiparato.

La facoltà è esercitabile anche dai soggetti inoccupati che, al momento della domanda, non risultino essere stati mai iscritti ad alcuna forma obbligatoria di previdenza e che non abbiano iniziato l'attività lavorativa in Italia o all'estero. ▶



CHE TITOLI SI POSSONO RISCATTARE?

- i diplomi universitari, i cui corsi non siano stati di durata inferiore a due e superiore a tre anni;
- i diplomi di laurea i cui corsi non siano stati di durata inferiore a quattro e superiore a sei anni;
- i diplomi di specializzazione conseguiti successivamente alla laurea e al termine di un corso di durata non inferiore a due anni;
- i dottorati di ricerca i cui corsi sono regolati da specifiche disposizioni di legge;
- i titoli accademici introdotti dal decreto 3 novembre 1999, n. 509 ovvero Laurea (L), al termine di un corso di durata triennale e Laurea Specialistica (LS), al termine di un corso di durata biennale propedeutico alla laurea.

Non si possono riscattare i periodi di iscrizione fuori corso; i periodi già coperti da contribuzione obbligatoria, figurativa o da riscatto che sia, non solo presso il fondo cui è diretta la domanda stessa, ma anche negli altri regimi previdenziali (Fondo Pensioni Lavoratori Dipendenti e gestioni speciali del Fondo stesso per i lavora-

tori autonomi e fondi sostitutivi ed esclusivi dell'Assicurazione Generale Obbligatoria per l'invalidità, la vecchiaia e i superstiti e gestione di cui all'articolo 2, comma 26, legge 8 agosto 1995, n. 335).

COME SI CALCOLA L'ONERE DEL RISCATTO?

L'onere del riscatto dei periodi si calcola o con il sistema retributivo o con quello contributivo, tenuto conto della collocazione temporale dei periodi oggetto di riscatto.

Se i periodi oggetto di riscatto si collocano nel sistema retributivo, l'importo della somma da versare varia in rapporto a fattori quali l'età, il periodo da riscattare, il sesso e le retribuzioni percepite negli ultimi anni.

Relativamente ai periodi da riscattare per i quali la relativa quota di pensione è calcolata con il sistema contributivo, il corrispondente onere è invece determinato applicando l'aliquota contributiva in vigore alla data di presentazione della domanda di riscatto, nella misura prevista per il versamento della contribuzione obbligatoria dovuta alla gestione pensionistica dove opera il riscatto stesso. La retribu-

zione cui va applicata la predetta aliquota contributiva è quella assoggettata a contribuzione nei 12 mesi meno remoti rispetto alla data della domanda ed è rapportata al periodo oggetto di riscatto.

ESEMPIO

Se consideriamo una retribuzione lorda negli ultimi 12 mesi di 32000 euro, l'importo da pagare per riscattare 4 anni sarà: $32.000 \times 33\% = 10.560 \times 4 = 42.240$. ■



CHIUNQUE VOLESSE
PROPORCI ARGOMENTI
DA TRATTARE PUÒ FARLO
SCRIVENDO A
giovani@fabi.it

NOVITÀ!



L'articolo 20, comma 6, decreto-legge 28 gennaio 2019, n. 4 ha introdotto, per le domande presentate dal 29 gennaio 2019, un diverso sistema di calcolo dell'onere di riscatto del corso di studi: il **Riscatto di laurea agevolato**, che approfondiremo nel prossimo numero.





ROCKETMAN

I riflettori del cinema sono più che mai proiettati sulla magia della musica, seguendo un filone iniziato col pluripremiato *Bohemian Rhapsody* (nelle puntate precedenti!). Tratto da una vera fantasia, *Rocketman* ci racconta una parte della vita turbolenta di Sir Elton John, al secolo Reginald Kenneth Dwight, uno degli artisti di maggior successo della storia con i suoi oltre 400 milioni di dischi venduti e giustamente annoverato nella Rock and Roll Hall of Fame dal 1994.

Principale esponente del movimento piano rock britannico, vanta una vasta produzione che non si risparmia influenze hard rock, glam e pop. I contributi apportati alla cultura ed alla musica del suo Paese gli hanno valso il riconoscimento nel 1996 di Commendatore dell'Eccellentissimo Ordine dell'Impero britannico e due anni dopo di Cavaliere della Corona, cerimonia quest'ultima officiata dalla Regina Elisabetta II. Talento più che precoce, comincia il suo percorso musicale a soli tre anni facendo pratica sul pianoforte della nonna materna. La madre incoraggia fin da subito le sue potenzialità facendogli ascoltare dischi rock 'n' roll di Elvis Presley, al contrario del padre che, pur essendo trombettista di mestiere, osteggerà la sua decisione maturata in adolescenza di diventare musicista. Ricevuta una borsa di studio per un prestigioso conservatorio londinese, il giovane Elton non terminerà mai gli studi di musica classica, che sente essere troppo lontana dal suo amato rock. Il grande successo arriverà comunque qualche anno dopo, incontrato l'amico fraterno Bernie Taupin, che diventerà il suo paroliere di fiducia e con cui verranno scritte canzoni immortali come la stessa *Rocketman* e *Candle in the wind*, riadattata ad hoc per il funerale della principessa Diana, suo grande affetto. La musica di Elton non ha bisogno di parole, ogni suo pezzo ti lascia la stessa sensazione, riassunta nel successo *Your Song*: questa è la tua canzone. ■



BEE *or not* TO BEE



Il campo di famiglia, un terreno agricolo di pochi ettari, collocato in prossimità della Riserva naturale Rupe di Campotrera, è il posto in cui ho trascorso le ore più belle della mia infanzia. Da piccolo ci andavo sempre a giocare e a guardare mio nonno che lavorava e si perdeva nei suoi pensieri. Era un mondo incontaminato, c'erano i filari dell'uva, le querce e gli alberi da frutto. Nella capanna, in mezzo al fieno, c'era sempre una gatta che metteva al mondo i suoi piccoli. Qualche mese fa, sedevo nel campo e, mentre ricordavo queste storie, guardavo il terreno intorno a me, così sterile e vuoto ormai da troppi anni.

Vale la pena, trascorrere un'intera vita senza lasciare nulla dietro di noi?

Dopo la morte di mio nonno, infatti, questo grande spazio verde è rimasto a riposo, silenzioso, in perenne attesa. Era come se gli mancasse compagnia.

**“SE SCOMPARISSE
LE API DAL NOSTRO
PIANETA, ALL'UOMO
RESTEREBBERO
4 ANNI DI VITA”**

(ALBERT EINSTEIN)

Un giorno, quasi per caso, penso che tramite le api ed il loro lavoro si possa riportare vitalità e nuova energia in questo luogo così assopito! Tutti conoscono la frase, attribuita ad Einstein su questi indispensabili impollinatori: “Se scomparissero le api dal nostro pianeta, all'uomo resterebbero 4 anni di vita”.

Ora, non so chi l'abbia detta e non vorrei scoprire quanto sia distante dalla verità, ma di certo da quel momento cambia qualcosa. Nasce una curiosità che ▶



devo per forza soddisfare. Da lì a poco, mi iscrivo al corso di apicoltura base. Comincia da quel pensiero un percorso insolito, ma al contempo affascinante: quello dell'hobbista apicoltore. Completo il corso ed acquisto le prime due famiglie di api, con arnie, tute e pochi altri strumenti utili. Ritrovo in cantina l'affumicatore e dei vecchi telaini di mio nonno. Mi ero scordato che anche lui aveva avuto le api e per qualche anno persino raccolto il miele.

Qualcosa è cambiato da quando ci sono loro, perché si sente un profumo dolce nell'aria e si vedono fiori ovunque. Mi sento in pace con me stesso e sebbene abbia fatto poco, ho la sensazione che se ci fosse ancora mio nonno, sarebbe soddisfatto. Certamente lo sono io, specialmente quando al mattino per colazione, spalmo il mio miele, genuino e naturale, sul del buon pane fresco.

Non è così anche per il sindacato? Costruire novità a partire dal lavoro di chi ci ha preceduto. I diritti non vanno abbandonati, ma difesi e rigenerati. ■

**SINDACATO:
COSTRUIRE NOVITÀ A PARTIRE
DAL LAVORO DI CHI
CI HA PRECEDUTO. I DIRITTI
NON VANNO ABBANDONATI,
MA DIFESI E RIGENERATI**



Meditazione e **YOGA**

Lo yoga è un'antica filosofia e disciplina orientale praticata da migliaia di anni. Originariamente era intesa come mezzo di salvezza spirituale e auto-realizzazione, quindi con uno scopo religioso, spirituale e filosofico per migliorare le condizioni fisiche, mentali e spirituali dell'individuo. Comunemente, oggi con il termine “yoga” si intendono quelle attività disciplinari psico-fisiche che si attuano mediante il rilassamento e la meditazione.

Si hanno notizie di queste pratiche già nel nono e ottavo secolo a.C., ritenute idonee a ridurre la sofferenza, ansia, fatica e ad aumentare le difese immunitarie.

Infatti, uno dei motivi per cui queste discipline sono divenute popolari è perché le persone trovano pace interiore e benessere psico-fisico, altrimenti difficili da realizzare nella vita moderna.

Da più ricerche è stato dimostrato che la meditazione e lo yoga sono in grado di eliminare biologicamente lo stress, coinvolgendo la mente e il corpo, con la conseguenza che possono abbassare il rischio di malattie.

Infatti, lo stress provoca infiammazione a livello cellulare ed è responsabile, se persiste nel tempo, di malattie come tumori, invecchiamento precoce, depressione, malattie autoimmuni e cardiovascolari, ansia etc.

La meditazione e lo yoga consistono in pratiche di esercizi fisici e ▶

La meditazione e lo yoga consistono in pratiche di esercizi fisici e ▶

La meditazione e lo yoga consistono in pratiche di esercizi fisici e ▶

S spazio aperto

mentali, tramite i quali la mente si concentra su un oggetto o pensiero o immagine.

Vi sono diversi tipi di meditazione: tantrica, buddista, zen, taoista, ma la maggior parte ha in comune alcune linee guida; ad esempio la scelta di un luogo tranquillo in cui meditare, una postura comoda, una concentrazione sul respiro scevra da rumori e un atteggiamento aperto e disponibile. Tutte intendono portare lo yogi all'auto-realizzazione spirituale e alla consapevolezza individuale.

Queste impostazioni sono utili, semplici ed efficaci per calmare la mente, rilassare il corpo, provare una pace interiore, dando chiarezza ai pensieri vaghi. Il risultato è ottenere una felicità interiore stabile, chiamata, beatitudine, in cui vengono coinvolti tutti i livelli della persona: fisico, mentale e spirituale.



Diversi studi scientifici hanno provato che milioni di persone nel mondo godono dei benefici della pratica dello yoga e della meditazione.

Un recente studio effettuato da ricercatori della Massachusetts General Hospital del 2014 ha rilevato che i pazienti che praticavano lo yoga hanno ridotto del 43% le loro visite sanitarie in quanto avevano diminuito i loro disturbi legati allo stress come il mal di testa, mal di schiena, insonnia, reflusso gastroesofageo, dolori al petto etc..

Da segnalare anche una pratica detta "Mindfulness", ideata da un medico e scienziato americano Jon Kabat-Zinn, che è stata introdotta in numero sempre maggiore negli ospedali di tutto il mondo che consiste nel praticare la meditazione in concomitanza con le cure ospedaliere.

Tale pratica, riducendo lo stress, aumenterebbe in modo consistente la possibilità di guarigione da diverse patologie, influenzando positivamente anche il codice genetico. ■

IL RISULTATO È OTTENERE UNA FELICITÀ INTERIORE STABILE, CHIAMATA, BEATITUDINE, IN CUI VENGONO COINVOLTI TUTTI I LIVELLI DELLA PERSONA: FISICO, MENTALE E SPIRITUALE





UNA RAPPRESENTAZIONE MEDIATICA PERFETTA: LA CONFERENZA STAMPA DI TOTTI, SVOLTASI IL 17 GIUGNO A ROMA, RAPPRESENTA UNO DEI MIGLIORI ESEMPI DI COMUNICAZIONE EFFICACE E DIRETTA. ANCORA UNA VOLTA IL CAMPIONE ROMANO CATALIZZA L'ATTENZIONE DEL PUBBLICO E OTTIENE IL CONSENSO DEL SUO POPOLO

TOTTI

10 anche in comunicazione

È il 17 giugno 2019: in un caldo e assolato pomeriggio di inizio estate, al Salone d'Onore del CONI, Francesco Totti ufficializza il suo addio alla Roma come dirigente. Una semplice conferenza stampa, come ogni giorno ce ne sono a migliaia nel mondo sportivo, e del calcio soprattutto, si trasforma nell'ennesimo evento mediatico legato al campione italiano. Un esempio di comunicazione forte, efficace, semplice, diretta, vera,

come poche insomma in un mondo che va sempre più confondendosi tra il bianco e nero. Chi, come il sottoscritto, vive di comunicazione, e ne studia tutte le sue forme, non può che rimanere piacevolmente sorpreso da un evento del genere.

Un personaggio sportivo, ancora meglio uno di noi, che con una cadenza colorata di dialetto, con qualche congiuntivo usato più o meno alla rinfusa, con qualche battuta delle sue, buca lo schermo, ca-

talizza l'attenzione di tutto il mondo. Sarebbe troppo semplicistico definire il successo mediatico di questa conferenza, che si aggiunge alla gloriosa giornata del suo addio al calcio giocato allo Stadio Olimpico, un mero esempio di popolarità di un campione. Quante ne abbiamo viste di conferenze stampa, di interviste di campioni, tutte uguali, tutte banali, nelle loro frasi banali, di rito, stereotipate...! Lui no, lui è diverso, al di là dei colori calcistici di ognuno di noi, a lui ▶



LA CONFERENZA DI TOTTI È MOLTO DI PIÙ: È L'ACCUSA DI UN CALCIO CHE NON ESISTE PIÙ, MA CHE GRIDA FORTE ANCORA IL SUO DESIDERIO DI VENDETTA CONTRO CHI VUOLE MERCIFICARE LO SPORT PIÙ BELLO DEL MONDO

va riconosciuto il pregio di riuscire a farci stare “incollati” alla tv. Sì, esatto, incollati, perché in quell’ora di conferenza non va in scena una semplice conferenza, va in scena la rappresentazione più efficace e più vera della comunicazione.

Come argumentavo pocanzi, chi parla è uno di noi, non è il campione lontano, non è il campione che indossa una maschera per nascondere il suo vero essere. Totti riesce con parole povere, ma dense di significati, arricchite dalle sue espressioni, a rendere veritiero tutto quello che dice. Chi parla in quel momento non è il giocatore, non il dirigente; parla il simbolo della romanità, parla il ragazzo della Curva Sud, e più il suo intercalare è semplice, più è musica per le orecchie

di chi ascolta. Non si spiega altrimenti, non può spiegarsi altrimenti una conferenza stampa che ha il solo obiettivo di comunicare le dimissioni di un dirigente da una società di calcio. La conferenza di Totti è molto di più: è l’accusa di un calcio che non esiste più, ma che grida forte ancora il suo desiderio di vendetta contro chi vuole



mercificare lo sport più bello del mondo.

Totti è il popolo, è una bandiera che ancora sventola, di quelle che purtroppo non esistono più. Eppure sventola ancora e il vento che porta con sé è di quelli che possono stravolgere e “sbattere” per terra un’intera azienda calcistica.

Francesco Totti ha sempre avuto la fortuna di accompagnare il suo talento a un carattere piuttosto comune in cui i romani e romanisti si riconoscono. Sornione, umile, generoso, ingenuo e impunito allo stesso tempo. In questa occasione, Totti, oltre a tutte queste caratteristiche, ne ha mostrato un’altra: l’attitudine al potere, e una dialettica degna del miglior comunicatore. *Chapeau* capitano!! ■



LARGO AI GIOVANI

Terminato da tempo il campionato di calcio di serie A, la Juventus ha vinto anche quest'anno lasciando alle altre squadre poche briciole da spartirsi. Per fortuna c'è l'Atalanta, che ha regalato emozioni e rinfrescato un po' una serie A che, negli ultimi anni, sta palesando importanti sintomi di monotonia. Ci siamo anche goduti una scorpacciata di calcio giovanile! Iniziando con il Campionato Mondiale di calcio under 20, torneo che si è disputato dal 23 maggio al 15 giugno in Polonia e che visto protagonista l'Italia di mister Nicolato e, continuando con il Campionato Europeo di calcio under 21 che ha avuto luogo in Italia

e San Marino dal 16 al 30 giugno con la nostra Nazionale guidata dal CT Di Biagio.

Mai come quest'anno le nostre Nazionali giovanili sono infarcite di calciatori, che hanno trovato molto spazio nei club di Serie A e Serie B nei quali militano, venendo spesso schierati come titolari, una novità rispetto al passato che ha permesso a questi ragazzi di maturare esperienza e confrontarsi con giocatori e campioni fatti e finiti.

Finalmente le squadre italiane hanno ricominciato a puntare sui nostri giovani e i ragazzi hanno risposto presente stupendo pubblico e addetti ai lavori con ▶

CON UNA TALE BATTERIA DI PICCOLI CAMPIONI NON ABBIAMO NULLA DA INVIDIARE ALLE ALTRE NAZIONALI. SIAMO DECISAMENTE PRONTI E SPERIAMO DAVVERO CHE IN FUTURO L'ITALIA CI POSSA DONARE QUELLE GIOIE E QUEI SUCCESSI AI QUALI CI HA ABITUATO NEL PASSATO

prestazioni di alto livello dimostrando che passando dalle parole (i giovani devono giocare) ai fatti (i giovani giocano) il movimento calcistico italiano può realmente tornare ai fasti di un decennio-ventennio addietro, recuperando quel gap che ultimamente ci ha visto davvero distanti da nazioni che nel calcio giovanile investono molto e ricevono alti benefici in termini di risultati, quali ad esempio Germania e Francia. Basti pensare che molti di questi ragazzi sono entrati a far parte in pianta stabile del giro dei convocati da Roberto Mancini nella Nazionale maggiore, fornendo ottime prestazioni in campo.

L'elenco è davvero lungo, Donnarumma e Cutrone del Milan, Kean della Juventus, Meret del Napoli, Zaniolo della Roma, Chiesa della Fiorentina, Barella del Cagliari, Tonali del Brescia e tantissimi altri.

Con una tale batteria di piccoli campioni non abbiamo nulla da invidiare alle altre Nazionali. Siamo decisamente pronti e speriamo davvero che in futuro l'Italia ci possa donare quelle gioie e quei successi ai quali ci ha abituato nel passato (la nostra under 21, con 5 vittorie, è la nazione più titolata della competizione davanti alla Spagna con 4), ma che mancano oramai da troppo tempo. Abbiamo voglia di tirare fuori la bandiera, dipingerci la faccia col tricolore, esultare e riempire le strade.

Abbiamo voglia di vincere! ■





BELGIO

insospettabile

SPLENDIDO PAESE
CHE SORPRENDE
PER LA SUA
BELLEZZA E VARIETÀ

Le recenti elezioni europee hanno messo al centro dell'attenzione il Belgio, splendido paese che spesso passa erroneamente alla cronaca solo per motivi politici, ma che invece sorprende per la sua bellezza e varietà. Viste le distanze relativamente ridotte tra le città e visti anche gli ottimi collegamenti tra le stesse, si può girare tranquillamente in treno partendo ovviamente dalla sua

città più famosa, ossia Bruxelles. Bruxelles è una metropoli internazionale, un mosaico di lingue e culture oltre che la città che ospita il parlamento europeo. La sua piazza principale Piazza Grande si può definire la più bella piazza medievale d'Europa con il municipio ricco di adorni che fa da riferimento per ogni turista che si rechi là. Non si può non menzionare tra i suoi monumenti più celebri



Si può senz'altro affermare che questo piccolo stato situato al centro dell'Europa merita di essere scoperto ed apprezzato per tutte le sfaccettature che riesce a fornirci, rappresentando perfettamente la multiculturalità Europea



l'Atomium, bizzarro monumento che riproduce un atomo di ferro ingrandito 165 milioni di volte. Molto interessante è la sua vita notturna ricca di pub e ristoranti. Ci colpisce piacevolmente la cucina belga molto varia e di qualità simile a quella francese, un must sono le patatine fritte due volte, oppure le cozze fatte in moltissime maniere oltre alle rinomate birre e alla cioccolata.

La cioccolata in Belgio è qualcosa di più di un cibo, è un'opera d'arte! Numerosi sono i maestri pasticceri che ci deliziano il palato con praline create in ogni modo al fine di poter soddisfare i palati più golosi.



Dirigendoci più a Nord visitiamo la bellissima cittadina di Bruges. Il centro storico essendo interamente chiuso alle auto deve essere visitato a piedi o su una carrozza, si ha così tutto il tempo di assaporare la bellezza architettonica che si erge tra i suoi canali ed ammirare, ripeto solo ammirare visti i prezzi, le famosissime boutique di pizzo. In inverno, se non odiate il freddo, vi consiglio di visitare il museo del ghiaccio qui la temperatura è costantemente a -8 C° per poter mantenere intatte le splendide sculture di ghiaccio create da molteplici artisti provenienti da tutto il mondo, anche le sedie e i

bicchieri che vi forniscono al bar sono di ghiaccio. Vi consiglio anche, passeggiando senza fretta in bici, di visitare la campagna che circonda Bruges.

In fine ci dirigiamo a Gand, se chiedente ad un belga quale città visitare moltissimi vi risponderanno di visitare Gand. Grazie alla sua prestigiosa università molti sono gli studenti che abitano qui, e passeggiando lunghe le sue strade oppure navigando i suoi eleganti canali si può percepire questa vibrante energia che il posto emana. La cattedrale di St. Bavone è il monumento più rappresentativo della città. Nella città vecchia, invece,

troviamo il forte di Gravensteen, una volta casa dei conti di Fiandra, oggi uno dei migliori esempi di fortezza con fossato nell'acqua. conservatosi in tutta Europa.

A gennaio durante il festival della luce tutti i suoi monumenti sono splendidamente illuminati con giochi di luci.

Il nostro viaggio si appresta a concludersi. Si può senz'altro affermare che questo piccolo stato situato al centro dell'Europa merita di essere scoperto ed apprezzato per tutte le sfaccettature che riesce a fornirci, rappresentando perfettamente la multiculturalità Europea. ■



“La Terra non l’abbiamo ereditata dai nostri padri, ma l’abbiamo presa in prestito dai nostri figli, ai quali un giorno dovremo restituirla”

Capo Seattle, nativo americano

STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE



**CHI PICCHIA
UNA DONNA
NON È
UN UOMO**





www.fabi.it
TUTTE LE RISPOSTE IN UN CLIC