



UN ALTRO

**MOTIVO
PER
SCEGLIERCI**

Il nostro nuovo mensile pensato per te

IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

UN ANNO VISSUTO PERICOLOSAMENTE

di Carlo Magni - Segretario Responsabile UILCA Gruppo e Banca MPS

**Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio**

- MENSILE
A CURA DEL TEAM
COMUNICAZIONE
UILCA GRUPPO MPS**
- Siria Boccalini*
 - Tiziana Blasilli*
 - Graziella Ciccì*
 - Paolo Fongaro*
 - Maria Chiara Milanese*
 - Annalisa Pancione*
 - Paolo Panzacchi*
 - Lucia Rinaldi*

RUBRICHE

- **UN ANNO VISSUTO PERICOLOSAMENTE**
di Carlo Magni
- **CENTRO STUDI UILCA**
ORIETTA GUERRA SUGLI
STRUMENTI DI PAGAMENTO:
Meno contante più POS
- **UN'INDAGINE DI CLIMA**
ALL'INTERNO DEL SISTEMA
FINANZIARIO: IL CASO
DELL'UMBRIA
Sintesi di Luciano Marini
- **WELLNESS UILCANESS**
a cura di Graziella Ciccì
- **UNA MANO PER GLI ALTRI**
a cura di Tiziana Blasilli



Care Iscritte,
Cari Iscritti,

pensando all'anno appena trascorso, mi rendo conto che, per quanto concerne la nostra attività lavorativa e sindacale, molte "storie" si sono concluse, mentre altre attendono solo di essere scritte ed interpretate.

Viviamo in un'epoca ricca di accadimenti, all'interno della quale ognuno di noi può tuttavia trovare il senso della propria esistenza, scegliendo più o meno consapevolmente quale indirizzo conferire alle esperienze umane e professionali svolte. Questo tempo, infatti, così incerto, ma forse anche così stimolante, è comunque l'unico tempo che abbiamo a disposizione e che ci è dato di vivere. Abbiamo il compito quindi di non sprecarlo, iniziando a trasformare in opportunità ciò che oggi ci appare talvolta come involuzione. Del resto, la strada è obbligata, non ci sono alternative.

Come Dipendenti del Gruppo Monte dei Paschi abbiamo sempre accolto le sfide prodotte dai cambiamenti del contesto di riferimento, portandole a compimento, anche con successo. Lo stesso abbiamo fatto come Iscritti alla Uilca, determinando - con opzioni congressuali responsabili - una profonda trasformazione della Sigla in termini organizzativi, più coerente con la nuova morfologia del Gruppo, senza intaccare i valori ideali che la contraddistinguono e le prerogative della sua attività. Anche gli eventi che hanno caratterizzato negli ultimi mesi le vicende del Monte dei Paschi, e le iniziative intraprese dai Coordinamenti unitari, hanno dimostrato la volontà del Sindacato e dei Dipendenti di non abbassare mai la guardia, evidenziando inoltre partecipazione emotiva ed ideale.

Tutto ciò può essere l'inizio di un nuovo percorso, magari indirizzato ad individuare soluzioni negoziali inedite sino ad oggi, la cui

**PARTECIPA ANCHE TU
CON LA RUBRICA:
"LA MIA PAGINA" !**

**VUOI PROPORRE
UN ARTICOLO, FARCI UNA
DOMANDA O RACCONTARE
LA TUA STORIA? CONTATTACI ALL'EMAIL**

uilca.mps@uilca.it


Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio
Il nostro nuovo mensile pensato per te


Piazza e Palazzo Salimbeni—Siena

Foto di Carlo Magni

efficacia comunque potrà essere valutata solo sulla base del consolidamento degli obiettivi che, da sempre, contraddistinguono l'azione del movimento sindacale aziendale: equità salariale e distributiva, e contrattazione integrale delle condizioni di lavoro.

*È pur vero che in questi anni di ristrutturazioni mai terminate, e di scelte strategiche ancora lungi dall'essere concluse, ciò che molti di noi hanno scoperto è che **non esiste una regola su come possono essere superate le difficoltà che si incontrano nel nostro operare, se non il coraggio di guardarle,***

analizzarle, e quindi tentare di affrontarle con efficacia.

I cambiamenti impongono scelte, ma da tali scelte possono originarsi stimolanti evoluzioni. Come, in definitiva, accade nella vita di ogni persona, compresa la mia.

Oggi, guardando indietro e ripensando all'inizio della mia esperienza, mi rendo conto che l'approdo ed il prosieguo nell'attività sindacale hanno in realtà implicato una profonda ricerca, soprattutto a livello individuale: una ricerca correlata con il coraggio di essere se stessi, di far sentire la propria voce, di porre domande scomode, di sganciarsi dal coro per non seguire sempre la corrente. Essere sindacalista, ha significato inoltre mettersi continuamente in discussione, accettare le sfide e non subire i cambiamenti, cercando al contrario di gestirli e, qualche volta, di determinarli.

Ogni giorno può essere un nuovo inizio, se lo vogliamo. Per questo prendo a prestito il titolo di un famoso film degli anni 80, gli anni della mia giovinezza - "Un anno vissuto pericolosamente" - per sintetizzare un concetto che caratterizza oramai da molto tempo la nostra storia aziendale. Un anno, il 2022, nel quale accadimenti e vicissitudini hanno accompagnato la vita e le dinamiche, anche personali, delle Lavoratrici e dei Lavoratori del Gruppo Monte dei Paschi di Siena.

Il rocambolesco cambiamento al vertice della Banca, nello scorso febbraio, ha coinciso con un ripensamento dei contenuti del Piano Industriale e, cosa ancora più importante, con una profonda mutazione del paradigma legato alle sorti ed all'evoluzione delle strategie e del futuro del Gruppo.

I Dipendenti e le OO.SS. hanno fatto, come sempre, la loro parte, sostenendo scelte difficili, quali la manovra massiva di esodo incentivato e la profonda riorganizzazione operativa del Monte dei Paschi, percorsi impegnativi i cui effetti dovranno essere valutati e gestiti nel corso dei prossimi mesi.

Come contropartita per tanto impegno ed altrettanta dedizione, l'Azienda ha promesso un cambio di passo nei contenuti della contrattazione di secondo livello, attraverso il ripri-



**Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio**

Il nostro nuovo mensile pensato per te



stino di un percorso negoziato di sviluppo professionale che contempli, finalmente, anche la reintroduzione di sistemi premianti ed incentivanti concordati con il Sindacato.

L'Accordo programmatico sottoscritto lo scorso 23 dicembre parla di questo, prevedendo inoltre un ruolo specifico per le RSA periferiche nel monitoraggio dei processi e nel rapporto diretto con le Direzioni locali.

Queste previsioni andranno ovviamente ottimizzate, mediante la messa a terra di specifici comportamenti e prassi; tuttavia la definizione di un'intesa di questo genere, pone le premesse per la ripresa di una contrattazione integrativa degna di tale nome, orientata verso l'acquisizione di obiettivi negoziali e salariali, abbandonando la natura meramente difensiva che - per ovvi motivi - l'ha contraddistinta negli ultimi anni.

Ulteriori passi in avanti sono stati compiuti proprio in questi giorni sul versante del welfare - mediante il rinnovo della polizza sanitaria a condizioni migliorative - ed altrettanti ne dovranno essere compiuti sul fronte delle condizioni al personale e delle agevolazioni fiscali riservate al medesimo.

Quanto sopra descritto si inserisce in un contesto dove la nostra realtà bancaria - dopo aver portato a termine con successo una complessa operazione di aumento di capitale - si prepara finalmente ad acquisire quella stabilità che, nel corso del tempo, potrebbe giocare un ruolo fondamentale su ipotetici tavoli di negoziazione strategica, dove il Monte dei Paschi potrà finalmente sedere rivendicando un ruolo paritetico con il proprio interlocutore.

Insomma, un anno vissuto pericolosamente, con un futuro ancora non definito, ma del quale si comincia ad intravedere qualche elemento e qualche particolare in più.

In tale ambito, si inseriscono ancora una volta la volontà, la forza e la determinazione delle Lavoratrici e dei Lavoratori, il cui ruolo continua a fare la differenza nella storia e nell'evoluzione del Monte dei Paschi.

A loro, e solo a loro, va il mio personale ringraziamento, e quello di tutta la Uilca. Sono sicuro che insieme, ed uniti, riusciremo a vincere anche queste nuove sfide, per costruire un futuro finalmente alla nostra portata.

Un forte abbraccio a tutte e a tutti, ed un caro augurio per un sereno 2023.

Carlo



*Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio*

Il nostro nuovo mensile pensato per te

CENTRO STUDI UILCA ORIETTA GUERRA SUGLI STRUMENTI DI PAGAMENTO: MENO CONTANTE, PIÙ POS

UTILE RAFFORZARE LE CONOSCENZE INFORMATICHE DELLE PERSONE

STRUMENTI DI PAGAMENTO: MENO CONTANTE, PIÙ POS

CENTRO STUDI UILCA
ORIETTA GUERRA



Roma, 28 dicembre 2022 – Gli strumenti di pagamento stanno diventando sempre più digitali, come si evince anche dai dati di Banca d'Italia: negli ultimi tre anni la quantità di assegni bancari è diminuita del 40%, come pure gli assegni circolari (-13,7%) e gli effetti (-28%), mentre sono aumentati i bonifici (+25,1%), gli addebiti diretti (+18,5%) e le operazioni con carta di debito tramite Pos (+74,5%) (Fig.1). Il trend evidenzia come l'utilizzo di mezzi di pagamento "fisici" abbia iniziato una parabola discendente nelle preferenze degli italiani: la crescita dei mezzi di pagamenti elettronici è percentualmente maggiore anche in termini di valore. La riduzione degli sportelli bancari del 28,5% e dei comuni con al-

meno uno sportello bancario (-14,5%), dal 2015 al 2021, ha coinciso con la diminuzione, nello stesso periodo, dell'11% della presenza degli Atm sul territorio. A livello mondiale si può osservare come nelle aree più industrializzate del mondo o con un maggior benessere economico, quali l'Europa e il Nord America, la riduzione degli Atm nell'ultimo decennio è un fatto strutturale, in linea con la stessa tendenza in Italia; mentre in continenti quali Africa, Asia e America Latina si osserva una crescita degli Atm, seppure con valori non significativi. "Non crediamo che l'evoluzione dei sistemi di pagamento in Africa, Asia e America Latina passi per l'installazione di nuovi Atm: spesso lo sviluppo economico non ripercorre modelli di crescita già visti, ma utilizza l'ultima tecnologia disponibile, per cui il prossimo passo sarà dal contante direttamente alle app", osserva Roberto Telatin, responsabile del Centro Studi Uilca Orietta Guerra. "Per l'Italia è interessante osservare come negli ultimi cinque anni il numero di Pos sia aumentato del 98%: questo fenomeno è diffuso in tutte le regioni, seppure con incrementi differenziati, evidenziando come anche grazie a scelte politiche la domanda di utilizzo della moneta elettronica



Il nostro nuovo mensile pensato per te

Dal 2022 al 2023

Dicembre e Gennaio

cresca”.

L’analisi dei mezzi di pagamento in Europa, come si evince dalla ricerca Space 2022 della Banca Centrale Europea, riconferma il trend della riduzione dell’uso del contante nelle transazioni, passato dal 79% del 2016 al 59% del 2022, mentre aumenta l’utilizzo delle carte di credito (34% nel 2022 contro 19% nel 2016). I dati sull’utilizzo delle app come mezzo di pagamento, pur essendo marginali a livello europeo, evidenziano un trend in crescita, passando dall’1% del 2019 al 3% del 2022. Si tratta di un processo di cambiamento dei mezzi di pagamento, in cui soprattutto le nuove generazioni preferiscono usare la moneta digitale. L’impegno della Bce nello sviluppo dell’euro digitale, quale risposta al diffondersi delle criptovalute, conferma che per il prossimo futuro i mezzi di pagamento e di trasferimento del denaro saranno molto condizionati dalla tecnologia, che ha reso le transazioni più semplici e sicure. Le innovazioni tecnologiche, quando supportate da corrette politiche commerciali, hanno la forza di ridisegnare le abitudini economiche delle imprese e dei consumatori. I sistemi di pagamento ne sono un esempio, come si evince dall’utilizzo delle carte di credito, il cui numero di operazioni negli ultimi sei anni è aumentato del 93,2%, per un maggiore valore delle transazioni (+43,8%). Il Pos non è solo il mezzo per una transazione di moneta elettronica ma rappresenta anche un driver di sviluppo. Esso è parte di un ecosistema che richiede reti internet e connessioni veloci e sicure, non sempre presenti nel nostro Paese, ma che sono state installate e ammodernate anche per garantire agli operatori economici e ai cittadini questa possibilità di pagamento. Le nuove linee di telecomunicazioni consentono alla collettività anche nuovi servizi digitali, dallo streaming tv allo smart working. “In questo contesto crediamo sia utile rafforzare maggiormente le conoscenze informatiche delle persone: il virus informatico è la nuova banconota falsa che potremo trovare nello smartphone, il nuovo portafoglio del terzo millennio”, aggiunge Telatin. “Le proposte di ampliare il ricorso al contante appaiono contraddittorie con il processo di dematerializzazione dei documenti e delle transazioni già in atto da tempo nelle imprese, nella pubblica amministrazione e tra privati e pericolose per le implicazioni di utilizzo scorretto, sotto vari profili, che può favorire. La lotta all’evasione fiscale deve essere una priorità del Paese, come la Uil sostiene da tempo”, conclude il segretario generale Uilca Fulvio Furlan.

Comunicato Stampa UILCA

[CLICCA QUI](#)

**[PER VISIONARE IL DOCUMENTO INTEGRALE
CON TABELLE E GRAFICI](#)**



Il nostro nuovo mensile pensato per te

*Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio*

UN'INDAGINE DI CLIMA ALL'INTERNO DEL SISTEMA FINANZIARIO IL CASO DELL'UMBRIA

La sintesi - a cura di Luciano Marini, Segretario Generale UILCA Umbria



Siamo tornati ad indagare le condizioni ambientali e di lavoro all'interno del settore finanziario e lo abbiamo fatto riproponendo, opportunamente aggiornata,

l'analisi che avevamo già effettuato ben 6 anni fa. E lo abbiamo fatto partendo volutamente dall'ascolto delle Lavoratrici e dei Lavoratori appartenenti ai settori del credito, delle assicurazioni, delle esattorie e delle agenzie regionali/authorities della regione Umbria. Le novità apportate rispetto alla precedente stesura, si sono rese necessarie al fine di coinvolgere tutti i settori rappresentati dalla Uilca e non più solo quindi i bancari, ma anche per tener conto delle novità sul piano contrattuale nel frattempo intervenute e quelle derivanti dalle conseguenze del Covid.

Un'indagine, che sicuramente non ha la pretesa di essere inoppugnabile sul piano scientifico e statistico, ma che vogliamo definire perlomeno genuina perché basata su questionari inviati alle Colleghe ed ai Colleghi, i quali hanno risposto ben volentieri ed in forma totalmente anonima alle domande che abbiamo sottoposto alla loro attenzione. Gli spunti emersi - che conferma-

no alcuni trend noti ed in atto da tempo - sono comunque diversi e molto interessanti. Ci soffermeremo, all'interno di questo articolo, per ragioni di spazio, solo su alcuni di essi. Il primo è costituito dall'anzianità di servizio dei dipendenti, mediamente assai elevata, nonostante le copiose fuoriuscite degli ultimi anni, realizzate principalmente attraverso il ricorso ai vari ammortizzatori di settore e le (pochissime) assunzioni, registratesi negli ultimi anni all'interno del territorio regionale. Il dato in analisi fa presumere che entro i prossimi dieci anni rischiano l'uscita dal servizio, per ragioni anagrafiche, quasi la metà degli addetti appartenenti al settore finanziario. **L'indagine di clima promossa dalla Uilca Umbria ha inteso approfondire la cono-**



scenza di alcune questioni che riguardano la logistica e più in generale gli ambienti lavorativi dove, a fianco di maggiori spazi disponibili - almeno come dato medio - probabilmente legati allo svuotamento delle



Il nostro nuovo mensile pensato per te

**Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio**

unità operative, esistano tuttora gravi problemi in termini di pulizia e di climatizzazione interna, dove i dipendenti lamentano sovente temperature estreme durante la stagione estiva e, soprattutto invernale. Conseguenza certamente riconducibile alla cattiva manutenzione, all'obsolescenza impiantistica, ma anche a contratti e capitolati di appalto stipulati al ribasso, che la fanno da padrone dovunque. **Molto preoccupante invece quanto emerge dal punto di vista dei malesseri psicofisici denunciati attraverso le risposte pervenute, dove si segnalano una vasta gamma di disturbi: dalla difficoltà di concentrazione al sonno, dall'ansia al nervosismo, emicranie e problematiche dell'apparato muscolo scheletrico, che hanno comportato l'aumento dell'uso di farmaci fra le Colleghe ed i Colleghi dei settori che rappresentiamo.** Tuttavia, non è solo questo. Infatti, secondo quanto emerge dalle risposte dei questionari, ed incredibilmente – ma solo in apparenza – per oltre il 90% degli intervistati, esiste una correlazione diretta o indiretta fra i malesseri denunciati e la propria attività lavorativa.



Ovviamente, all'interno dell'indagine non poteva mancare, il riferimento alle politiche commerciali e più in generale all'organizzazione del lavoro, che sono motore e sorgente del fenomeno delle pressioni commerciali, rispetto alle quali, si è cercato di porre un freno con specifici protocolli nazionali ed aziendali, di grande importanza sul piano teorico, ma diffusamente percepiti come sterili di risultati, su quello pratico. Una condizione che aggiunge ulteriori elementi di stress, nello sforzo di raggiungere budget e risultati richiesti dalle Aziende che, per varie ragioni, sono ritenuti nei fatti irraggiungibili. **Altro elemento di forte criticità che emerge dallo studio è il tema del salario variabile,** una posta cresciuta in termini quantitativi in molte realtà aziendali, ma che da vari anni, nelle more di un prossimo quanto auspicabile ritorno ad una fase di contrattazione espansiva e non più emergenziale – come sanno bene le nostre Colleghe e i nostri Colleghi – non riguarda più i dipendenti del Monte dei Paschi di Siena. **L'ultima questione affrontata è quella rappresentata dalla novità dello smart working** che per evidenti ragioni non rientrava nel precedente sondaggio che facemmo nel 2016. Qui i dipendenti del comparto finanziario hanno espresso un giudizio complessivamente molto positivo circa il ricorso allo strumento, per le evidenti implicazioni in termini di



Il nostro nuovo mensile pensato per te

**Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio**

conciliazione dei tempi di vita e lavoro. Lo strumento del lavoro remoto è stato utilizzato in forma più o meno estesa da oltre la metà degli intervistati, tenendo conto però, che si tratta di una dato su cui ha influito in maniera molto evidente lo stato di emergenza sanitaria legata alla pandemia da Covid del recente passato.

Questa è la sintesi del lavoro che abbiamo fatto sul nostro territorio regionale dell'Umbria, chi fosse interessato può approfondire la conoscenza più in dettaglio, prendendo visione dello studio, composto da slides e relazione.

RELAZIONE

SINTESI INDAGINE

**DI LUCIANO MARINI
SEGRETARIO GENERALE UILCA UMBRIA**

GRAFICI INDAGINE



Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio

Il nostro nuovo mensile pensato per te

WELLNESS- UILCANESS Essere UILCA, stare bene

Rubrica a cura di Graziella Ciccù

I BUONI PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO



essere UILCA, stare bene.



a cura di Graziella Ciccù

una condizione che non rappresenta un'esclusiva del Natale, ma può verificarsi anche in altre situazioni, come il rientro dalle vacanze estive o in periodi di forte stress, per cui prendete nota di quanto detto in questo articolo, perché potrebbe tornarvi utile anche in altri periodi dell'anno.



I menu a più portate, dilungando i tempi di permanenza a tavola, riducono drasticamente il tempo che solitamente (a gran fatica anche) riserviamo all'attività fisica. I piatti della tradizione, inoltre, sono spesso ricchi di zuccheri semplici, sodio, grassi, nutrienti che in quantità eccessive rispetto al reale fabbisogno, contribuiscono a quella sensazione fastidiosa di gonfiore, all'accumulo di tossine, all'aumento della massa grassa.

Se avete pensato di arginare i danni con qualche giorno di digiuno, diciamo subito che non c'è niente di più sbagliato! Digiunare per compensare gli eccessi delle feste non solo è inutile, ma anche dannoso perché peggiora l'assetto ormonale, in primis l'insulina, aumentando il senso di fame. Molto più saggio fare



Se avete pensato di arginare i danni con qualche giorno di digiuno, diciamo subito che non c'è niente di più sbagliato! Digiunare per compensare gli eccessi delle feste non solo è inutile, ma anche dannoso perché peggiora l'assetto ormonale, in primis l'insulina, aumentando il senso di fame. Molto più saggio fare

Neanche il tempo di leggere l'ultimo articolo di questa rubrica, con il buon proposito di prepararsi alle feste con equilibrio e con una saggia gestione delle abbuffate natalizie, che ritroviamo tra i lettori qualcuno che non ha resistito alle prelibatezze culinarie e fa già i conti con i sensi di colpa.

Le festività, è risaputo, sono piene di appuntamenti a tavola, non solo nelle giornate di Vigilia, Natale e Capodanno, ma anche in occasione degli incontri con gli amici, con i colleghi di lavoro, che è sempre facile concludere tra sorrisi e brindisi davanti a un buon piatto.

Insomma, se in questi giorni non siete riusciti a resistere alla buona tavola, non temete: in questo articolo troverete qualche suggerimento per

porre rimedio agli eccessi, depurare l'organismo e ritrovare l'equilibrio alimentare.

Sentirsi gonfi e appesantiti è




Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio
Il nostro nuovo mensile pensato per te

piccoli pasti regolari ed equilibrati.

Un altro errore diffuso, nell'intento di tornare in forma il prima possibile, è la ricerca disperata di elisir salvifici, spesso pubblicizzati, che promettono magicamente di ripulire l'organismo dalle scorie in tempi brevissimi. Ebbene, non esistono bibite o alimenti brucia grassi miracolosi. I prodotti depurativi sono un valido supporto per la capacità detossificante del nostro organismo, ma da soli non bastano. È necessario impegnarsi attivamente per avere un regime alimentare regolare e uno stile di vita sano, soprattutto dopo le feste.

Inoltre, lo abbiamo ripetuto infinite volte, è fondamentale bere tanta acqua per eliminare l'eccesso di sodio accumulato con i preparati ipercalorici consumati durante le feste, che ne contengono in quantità senz'altro elevate. Un'altra accortezza riguarda i temuti carboidrati, il pane e la pasta; molti, dopo le abbuffate, li eliminano completamente ma in realtà, così facendo si rischia di sviluppare pericolosi squilibri metabolici: meglio preferire i prodotti a basso indice glicemico e quelli ricchi di fibre.

Cosa fare allora, per rimettersi in forma senza creare ulteriori danni metabolici? Una valida strategia consiste nel fare per un breve periodo di dieta detox (normalmente si consigliano almeno 3 giorni fino ad un massimo di 7), che

preveda almeno 5 pasti, i 3 principali, colazione, pranzo e cena, più due spuntini, prediligendo frutta, ortaggi e verdura.

Preparate degli ottimi centrifugati, degli spezza-fame a base di frutta secca o verdura cruda, dei pasti nutrienti con pesce fresco o carne accompagnati da verdure o legumi. Evitate di portare in tavola, nel periodo detox, zuccheri, alcool, sale in quantità eccessive, latte e derivati, alimenti confezionati, cibi fritti, condimenti come il burro e grassi saturi. Sarà più facile aiutare il fegato, già in sovraccarico durante le feste, a svolgere bene il suo lavoro detossificante.



E se parliamo di buoni propositi, oltre a una dieta sana, perché non iniziare col nuovo anno, anche a programmare un po' di movimento, ma con regolarità? Il desiderio di ritrovare la forma fisica perduta potrebbe essere un buon motivo per avventurarsi in qualche nuova disciplina sportiva o per riprendere qualche sport appassionante, ma messo da parte.

C'è ancora qualche giorno per mettere in pratica queste semplici linee-guida e farsi trovare un po' più belli, se non proprio buoni, dalla cara Befana. Ma se proprio meritate il carbone, prediligete il carbone attivo, che è un vero antidoto contro i disturbi digestivi e funge da depuratore per l'organismo.





Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio

Il nostro nuovo mensile pensato per te

L'ANGOLO DELLA RICETTA SANA

RICETTA VELOCE LIGHT (PER MICROONDE): TORTA LIGHT IN TAZZA

A cura di Graziella Ciccù

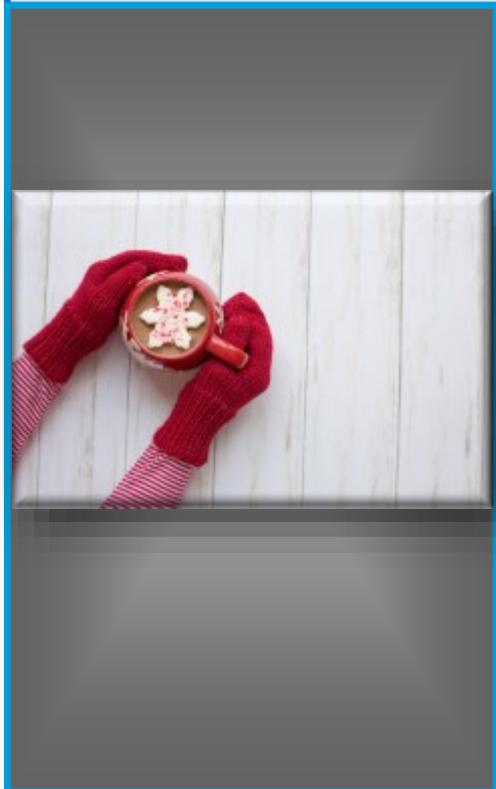
Ingredienti per una monoporzione

- 2 cucchiaini di farina d'avena o farina integrale
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaino d'olio (potete usare anche 15 gr di margarina vegetale sciolta)
- 2 cucchiaini di latte scremato (potete utilizzare anche latte vegetale?)
- una pralina o due quadratini di cioccolato fondente al 70%
- 1 gr di lievito (per gli intolleranti e' possibile usare il cremor tartaro)

Procedimento:

Unire nella tazza la farina, lo zucchero, il lievito. aggiungere l'olio e il latte e mescolare fino ad ottenere un composto liquido, non troppo denso. a questo punto aggiungete la pralina, in modo che "affondi" al centro del composto.

Mettete in microonde alla massima temperatura per 90", otterrete un dolce dal cuore scioglievole e goloso.



SCOPRI I PROGETTI E I SERVIZI DELLA UIL

CLICCA SULLE ICONE PER VISITARE I SITI INTERNET DEDICATI

TERZO MILLENNIO





Dal 2022 al 2023
Dicembre e Gennaio

Il nostro nuovo mensile pensato per te

UNA MANO PER GLI ALTRI Rubrica a cura di Tiziana

YEAROUT

Per noi, per gli altri, per l'ambiente

YearOut è un'associazione Onlus fondata nel 2006, laica e indipendente, che promuove il volontariato internazionale e la partecipazione a progetti di cooperazione allo sviluppo in collaborazione con associazioni locali in Africa, Asia e Centro America ed Europa.

YearOut offre l'opportunità di fare un'esperienza di volontariato sociale, ambientale e medico. Si può contribuire a raggiungere i risultati del progetto svolgendo attività in vari settori: istruzione, insegnamento della lingua inglese, sport, costruzione e lavori manuali, empowerment femminile, salvaguardia ambientale, tutela delle specie in via d'estinzione e molto altro. Vi sono diversi progetti tra cui poter scegliere: Costa Rica, Kenya, Namibia, Nepal, Perù - Valle Sacra, Uganda, Italia volontariato sociale.



Le partenze per l'esperienza di volontariato all'estero sono possibili tutto l'anno. Il periodo di permanenza varia da un minimo di 2 settimane fino a 6 mesi.

YearOut promuove il volontariato tra i giovani perché crede che siano una delle risorse più importanti al mondo, fondamentali per avviare e portare avanti con successo un reale e concreto cambiamento. Lavorando a fianco delle comunità più bisognose, i giovani possono migliorare la qualità dei servizi, il livello di inclusione e di collaborazione, i giovani sono innovativi e adatti a proporre nuove soluzioni.

Il progetto "Il volontariato con la famiglia" è ispirato ai giovani.

YearOut for Family offre esperienze di volontariato internazionale in *Costa Rica* a tutela delle tartarughe, in *Perù* a tutela dei bambini ed in *Tanzania* presso una comunità Maasai.

Yearout offre anche la possibilità di fare volontariato ambientale in Italia nelle isole Eolie, con l'obiettivo di studiare e contribuire alla conservazione delle risorse naturali attraverso un programma integrato di azioni sul territorio.



L'associazione partner svolge attività di ricerca, monitoraggio e primo soccorso di tartarughe e cetacei.

Come volontario è possibile misurarsi nelle seguenti attività:

- **Ricerca** visiva degli animali uscendo in barca insieme alla squadra, compilando schede e rilevando dati, associati ad uno specifico progetto dei ricercatori. Le attività di ricerca sono concentrate sulle specie intorno alle isole (tursiope) e gli habitat pelagici di acque più profonde (stenelle, capodoglio e tartarughe marine caretta caretta).

- Attività di affiancamento allo staff per il recupero e la cura di esemplari di tartarughe in difficoltà anche nella fase di rilascio dopo la guarigione.

Per chi fosse interessato a diventare volontario può consultare la loro pagina

<https://www.yearout.it/home/chi-siamo/>



Il nostro nuovo mensile pensato per te

UILCA GRUPPO MPS

Via Ricasoli n. 40
53100 - Siena

Tel.: 0577-48589
Tel int: 0577-299719

*Un altro motivo
per sceglierci!*

Non sei ancora iscritta/o

con noi?

*Clicca [qui](#) per scaricare la
delega o contatta la nostra
segreteria di coordinamento all'email:*

uilca.mps@uilca.it

VISITA IL NOSTRO SITO INTERNET:

[HTTPS://WWW.UILCAGRUPPOMONTEPASCHI.IT](https://www.uilcagruppomontepaschi.it)

SEGUICI SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK: UILCA Gruppo MPS

In questo numero

1-2-3

IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

UN ANNO VISSUTO PERICOLOSAMENTE

Di Carlo Magni

4-5

CENTRO STUDI UILCA ORIETTA GUERRA SUGLI STRUMENTI DI PAGAMENTO

Meno contante più POS

6-7-8

UN'INDAGINE DI CLIMA ALL'INTERNO DEL SISTEMA FINANZIARIO: IL CASO DELL'UMBRIA

A cura di Luciano Marini

9-10-11

WELLNESS-UILCANESS Essere UILCA, stare bene

I BUONI PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO e L'ANGOLO DELLA RICETTA SANA

A cura di Graziella Ciccù

12

UNA MANO PER GLI ALTRI

YEAROUT

Per noi, per gli altri, per l'ambiente

A cura di Tiziana Blasilli