

# GRUPPO PENSIONATI UNICREDIT NOTIZIARIO

Comunicazione interna riservata agli iscritti  
dell'ASSOCIAZIONE PENSIONATI ROLO BANCA 1473 - tel. 051/6408944 051/6408384  
del Gruppo A. N. L. A. (Associazione Nazionale Lavoratori Anziani) ROLO BANCA 1473  
(e-mail: rolopensionati@gmail.com)

del Gruppo U. P. U. (Unione Pensionati Unicredito) dell'Emilia-Romagna Marche - tel. .051/ 244852 051/6407000  
(e-mail: upubologna@gmail.com)

via del Lavoro 42 - 40127 Bologna

---

N. 216 giugno 2018

---

## ATTIVITA' ASSOCIATIVA

Il 16 maggio scorso si è tenuta l'assemblea annuale dell'Associazione a Lugo di Vicenza.

Hanno partecipato di persona o per delega n. 70 soci.

Dopo una breve relazione del Presidente che ha confermato come l'azione dell'Associazione prosegua regolarmente, nel rispetto delle previsioni dello Statuto, pur nelle oggettive, e ormai risapute, difficoltà nell'attrarre nuovi colleghi disponibili a condividere questa nostra esperienza. Un'altra considerazione riguarda le possibilità di interlocuzione con la Banca, ormai quasi esclusivamente affidate all'*Organo di coordinamento* fra le Associazioni dei pensionati di tutte le Banche che sono, nel tempo, confluite in Unicredit. Peraltro le recenti vicende legate ai vari Fondi per le pensioni integrative hanno finito per prevalere anche fra gli argomenti trattati da questo Organo, pur non trascurando le altre questioni di nostro interesse: condizioni, polizza sanitaria, locali e attrezzatura per le sedi delle associazioni.

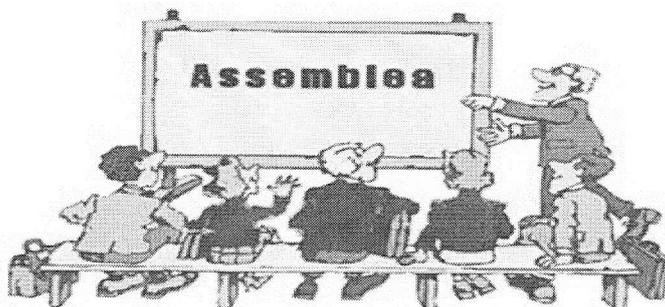
E' poi stato esaminato il Bilancio al 31.12.2017 che, in sintesi, presenta entrate per 10.741,14 € , dei quali 3.796,04 per Bologna e 6.945,10 per la Delegazione di Udine.

Le spese sono state 11.546,32 (BO: 4.656,43 - UD 6.889,89).

Risulta quindi un risultato di gestione negativo per 805,18 (BO - 860,39; UD + 55,219)

Il Netto patrimoniale a fine 2017 ammonta a 24.040,06 € (BO 15.667,11 UD 8.372,95).

Il Presidente del collegio dei revisori ha poi riferito sui controlli effettuati ed ha invitato l'assemblea ad esprimere un voto favorevole. Il Bilancio è stato approvato alla unanimità.



# LAVORI IN REGIME DI EDILIZIA LIBERA

Con la pubblicazione sulla G.U. (n. 81 del 7/4/2018) del glossario unico delle opere edili che non richiedono un titolo abilitativo (CIL, CILA, SCIA o permesso di costruire), vengono messe in regime di edilizia libera, su tutto il territorio nazionale, alcune opere oggetto finora di interpretazioni differenziate a livello locale (regione e comuni), dando così attuazione a quanto già previsto da un Dlgs del 2016.

Il Glossario elenca 58 fattispecie di interventi compresi in svariate categorie (- manutenzione ordinaria, - pompe di calore, fino a 12 Kw - deposito di gas liquefatto non superiore a 13 mc., - eliminazione barriere architettoniche, - attività di ricerca nel sottosuolo, - movimenti terra, - serre mobili stagionali, - pavimentazione di aree pertinenziali, - pannelli fotovoltaici a servizio degli edifici, - aree ludiche ed elementi di arredo delle aree di pertinenza, - manufatti leggeri in strutture ricettive, - opere contingenti temporanee).

Si precisa tuttavia che restano ferme le norme antisismiche, di sicurezza, antincendio, igienico sanitario, sul rischio idrogeologico e anche quelle del codice dei beni culturali e del paesaggio.

Per fare alcuni esempi concreti vengono messi in edilizia libera alcune opere di arredo da giardino: fontane, muretti, ripostigli per attrezzi, ricoveri per animali, gazebo, pergolati, ecc.

Ma anche per manutenzione: pavimentazione interna ed esterna, intonaco esterno ed interno, parapetto e ringhiera, controsoffitti, rete fognaria, impianto elettrico, impianto igienico e idrosanitario, impianto di climatizzazione, impianto di estrazione fumi, ecc.

## DULCIS IN FUNDO

Sappiamo bene che ogni occasione è buona per mettersi a tavola con parenti ed amici, e . . . . colleghi pensionati ! Natale e Pasqua, compleanni e ricorrenze varie, gite, l'assemblea dell'Associazione, e qualsiasi altro pretesto si possa cogliere per giustificare la "mangiata".

Non vogliamo certo far cessare queste abitudini ma solo dare qualche informazione, un aiuto per poter valutare cosa apportano, in termini di calorie, alcune specialità, consumate in particolare durante le Festività. Potrete apprezzare la nostra delicatezza per avere scelto, per pubblicare queste note, un momento ancora abbastanza lontano dai nostri pranzi per gli auguri di fine anno ed avendo già superato la gita per l'Assemblea annuale.

Fra panettone e pandoro a "vincere" è il secondo: a 100 gr. corrispondono 400 calorie, rispetto alle 370 del primo. Il peso riportato è più o meno quello di una fetta.

La frutta secca è molto calorica: 100 gr. di noci valgono 680 calorie. Poco meno per nocciole e mandorle. Ma occorre ricordare che difficilmente si arriva a questo consumo in una volta sola.

Una fetta del "tronchetto di Natale" supera le 500 calorie.

Tra crema di marroni e cioccolato meglio la prima (solo 300 calorie per 100 gr. di marron glacé).

Infine si collocano fra 350 e 450 calorie anche cantucci, panpepato, certosino, panforte, torrone e tutti quei dolci a base di miele e frutta secca che di norma concludono i pranzi e le cene facendone impennare il già alto tasso glicemico.

Per concludere con un brindisi, ricordiamo che una flute di spumante secco vale 80 calorie, mentre un calice di vino passito arriva a 100.

E chi guida l'automobile ricordi i controlli sul tasso alcolemico!

## @ - STATE IN ARRIVO

Come potete rilevare anche dal titolo ci rivolgiamo in particolare agli utilizzatori dei nuovi dispositivi elettronici che accompagnano quotidianamente la vita di molti di noi (smartphone, tablet, P.C. portatile):

- come proteggere il telefono o il P.C. dal caldo

l'eccessivo calore può provocare un surriscaldamento e gravi danni ai vari dispositivi elettronici ; la batteria dura poco; ma non solo, può deteriorarsi in modo irreversibile; da evitare assolutamente le ricariche effettuate lasciando i dispositivi nelle loro custodie che favorirebbero un innalzamento delle temperature; evitare di lasciarli al sole o vicini a fonti di calore, nei borsoni in spiaggia, vicino al parabrezza delle auto parcheggiate; usarli con un certo risparmio, evitando le applicazioni non strettamente indispensabili, ad esempio un po' meno musica e video quando il dispositivo è surriscaldato. Esistono in commercio anche sistemi di raffreddamento, di costo abbastanza basso, facili da usare e molto pratici. Al limite è sufficiente spegnere il dispositivo per qualche minuto prima di riprendere l'attività sullo stesso.

- come tutelare i propri dati personali e se stessi quando si è in vacanza

disattivare le opzioni di *geolocalizzazione* se non si vuol far conoscere dove si trascorrono le vacanze; non dare indicazioni sui "social" sulla propria assenza dalla dimora abituale in quanto esistono anche i "social-ladri", malintenzionati che vanno a caccia di informazioni per poter programmare le proprie attività con più tranquillità; le connessioni wi-fi offerte da hotel, ristoranti, stabilimenti balneari, possono essere meno sicure di quanto sarebbe necessario e quindi lasciar filtrare pericolosi virus o cacciatori di dati personali; assicurarsi quindi sempre di avere installati software aggiornati e programmi anti-virus efficaci; diffidare delle offerte per l'estate sul web di soggiorni in appartamenti a prezzi vantaggiosi, che possono nascondere truffe: piccoli importi richiesti come caparra possono indurre a non esaminarle con la dovuta attenzione.

Con l'occasione segnaliamo che l'ufficio di Bologna resterà chiuso dal 15 giugno al 14 settembre e che anche il Notiziario andrà in vacanza e quindi riprenderemo in settembre. Buone vacanze a tutti !

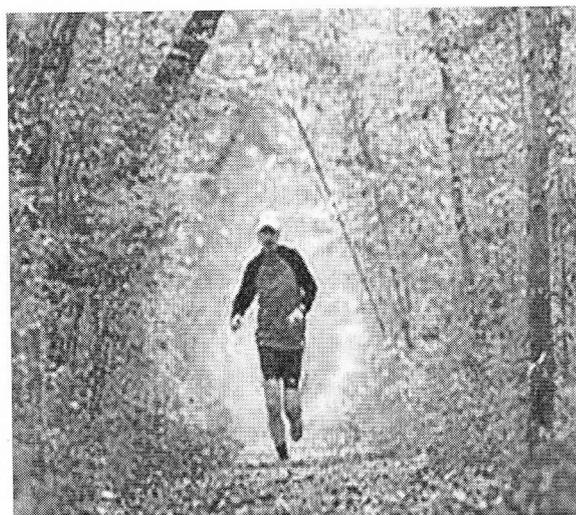
Per rimanere in clima-vacanze, in questo caso in montagna, pubblichiamo una breve poesia che, abbandonato l'amato dialetto bolognese, il nostro amico Sergio Atti, con la solita ironia, ci propone ricordandoci che, in quanto "pensionati", dobbiamo accettare anche qualche piccola debolezza.

E C O    B E F F A R D A

Venivo giù dal monte per strada assai scoscesa,  
diretto in valle, saltando buche e sassi,  
e già vedendo del paesin la chiesa,  
ne fui felice ed allungai i passi.

Era in attesa, in fondo a quel sentiero,  
la mia consorte, seduta in mezzo a un prato,  
che disse, forte: "che passo da guerriero,  
ti seguò dalla cima, quasi hai volato!"

E mi accolse gridando a tutto fiato:  
"scendevi dal sentier come un camoscio!"  
Mi sono inorgoglito .... ma poi calmato,  
per l'eco che diceva: " ..moscio.....moscio" !



## IL CAFFÈ - SECONDA PUNTATA

In un Notiziario recente abbiamo riportato qualche curiosità sul caffè. Ci è stato fatto notare che, forse influenzati dallo status di ex bancari, abbiamo considerato solo aspetti di tipo economico-statistico, trascurandone altri forse più importanti. Per rimediare ci siamo un po' documentati. Poi non ne parleremo più!

L'abitudine così radicata in Italia del consumo della tazzina di caffè ha provocato, da parte di numerosi esperti, delle più svariate discipline, la produzione di studi e ricerche tesi a mettere in luce i benefici e i rischi dell'amata bevanda in rapporto con la salute umana. Tra le molte **componenti nutrizionali del caffè**, la più nota e studiata è senza dubbio la caffeina, poiché dotata di proprietà importanti, come: - un effetto stimolatorio sulla secrezione gastrica e su quella biliare (ecco perché si ritiene che un caffè a fine pasto faciliti la digestione); - un effetto energetico (utile tra l'altro per non risentire degli effetti di un lauto pasto); - l'effetto tonico e stimolatorio sulla funzionalità cardiaca e nervosa; - l'effetto lipolitico, cioè favorente il dimagrimento (la caffeina stimola l'utilizzo dei grassi a scopo energetico e la termogenesi, aumentando la quantità di calorie bruciate dalla "macchina uomo"); - l'effetto anoressizzante (il caffè assunto in dosi massicce diminuisce l'appetito).

Ma ci sono anche i **rischi del caffè**, essenzialmente legati alle quantità consumate giornalmente. Un limite ragionevole è fissato nell'assunzione di 300 milligrammi di caffeina al giorno. Poiché un espresso fornisce mediamente 60 mg di caffeina, i conti sono presto fatti. Tuttavia, dal momento che la caffeina è presente in oltre 60 specie vegetali, tra cui il cioccolato ed il tè, occorre valutare anche il contributo degli altri alimenti. In base a queste considerazioni viene generalmente fissato un limite di tre tazzine di espresso al giorno - per le donne e gli uomini di corporatura esile - e di quattro tazzine per i maschi che vantano una costituzione fisica più robusta. Oltre alla caffeina, nel caffè sono contenute molte sostanze, il cui potenziale ruolo benefico sull'organismo è ancora in fase di studio. In particolare, sono state isolate diverse componenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie, che sono comunque insufficienti per compensare il rischio derivante da un consumo elevato di caffè.

In estrema sintesi il caffè, in dosi elevate:

- può causare danni al sistema digerente per via dell'elevata acidità dei succhi riversati nello stomaco (ecco perché il caffè è controindicato se si soffre di ulcera, gastrite o reflusso gastroesofageo);
- l'effetto stimolatorio sulla secrezione gastrica può rivelarsi dannoso per persone che soffrono di insonnia, vampate di calore ed ipertensione; all'aumentare della dose la caffeina determina tachicardia, sbalzi pressori e tremori anche nelle persone sane;
- se al caffè viene aggiunto dello zucchero o del latte l'effetto lipolitico, cioè favorente il dimagrimento, è annullato del tutto;
- l'effetto inibitorio sull'assorbimento di calcio e ferro può favorire l'instaurarsi di quadri anemici ed osteoporotici.



# UNIONE PENSIONATI UNICREDIT

Gruppo Territoriale Emilia Romagna / Marche



**Presidente:** Anna Rita Guidi

**Vice Presidente:** Giovanna Lenzi.

**Consiglieri:** Antonio Potito De Magistris (*Segretario Nazionale*), Giovanna Lenzi (*Segretario Amministrativo*), Rosario Gioia (*Gestione Anagrafica*), Emma Giuditta, Paolo Lenzarini, Verena Ponti (*Fiduciaria Forlì – Cesena – Faenza*)

**Revisore dei Conti:** Guido Turrini

**Pres. Onorario:** Carlo Indiveri

Giordano Giacomini (*Fiduciario Rimini*)

Giuseppe Travaglini (*Fiduciario Marche*)

**Giugno 2018**

*Contatti: Via del Lavoro, 42 - piano interrato (- 1) 40127 Bologna. Colleghi presenti il lunedì e il giovedì feriali dalle 10:00 alle 12:00. Recapiti telefonici: +39 0516407000 +39 051244852- Il numero + 39 051-244852 è dotato di segreteria telefonica che è sempre attiva. E' possibile lasciare messaggi o il proprio recapito telefonico per essere richiamati.*

## **FONDO PENSIONE**

La redditività del Fondo permane poco soddisfacente da inizio anno a causa della flessione dei mercati finanziari, tuttavia la parte immobiliare è profittevole e in prospettiva passibile di rivalutazione, sia per il costante adeguamento dei valori di mercato, sia per l'attenta gestione degli immobili.

E' da smentire in assoluto la l'ipotesi di scioglimento/liquidazione del Fondo, perplessità che serpeggia fra gli iscritti, in particolare per quanto riguarda la Sezione I, che manterrà la propria integrità.

### **Adeguamento dello Statuto dell'Unione e Regolamento UE 216/679 (Privacy)**

Le nuove norme introdotte in materia di privacy porteranno ad un più severo e regolamentato approccio nel controllo all'accesso ai dati anagrafici dei nostri supporti telematici, e si renderà necessario nominare in ciascun Gruppo un titolare del trattamento dei dati rimandando ai Presidenti una stretta sorveglianza ad evitare, per quanto improbabili, intrusioni.

L'art. 24 dello Statuto (Presidente dell'Unione) verrà integrato come segue:

“in dipendenza della normativa sulla gestione e protezione dei dati personali contenuti negli archivi, il Presidente nomina un Responsabile incaricato di predisporre un'adeguata organizzazione interna in materia, con relativo Regolamento, effettuando un'attenta sorveglianza. La normativa ed il relativo regolamento saranno automaticamente adeguati a tutte le variazioni di legge in materia”.

## **UN.I.C.A.**

E' stata perfezionata una nuova polizza “Over 85” fornendo, dopo anni di penalizzazione, una copertura assicurativa al gruppo di Pensionati che erano stati esclusi, vengono inseriti anche i loro coniugi e/o conviventi more uxorio a prescindere dalla loro età.

I piani sanitari 2018-2019 introducono importanti novità nel settore ricoveri senza intervento chirurgico, lungodegenza, razionalizzazione dei plafond per alcuni interventi (osteosintesi per frattura), servizi di fisioterapia domiciliare e aumento di alcuni massimali (polizze Standard e Plus), controlli nutrizionali e perfezionamento diete, istituzione di una forma di risparmio sanitario ad accumulo (Conto Salute).



Il totale degli iscritti al 31/12/2017 del Gruppo Emilia Romagna – Marche ammonta a 465, ma in continua crescita.

Dopo il successo dell'incontro ad Ancona, le azioni di proselitismo continueranno ed interesseranno le piazze di Parma, Fidenza, Reggio Emilia, Modena e Carpi.

### **Perequazione: ultimi aggiornamenti**

Tutti gli interessati all'argomento "Perequazione" sono invitati ad aggiornarsi sul sito della F.A.P. o dello Studio Iacoviello (utilizzare gli appositi links utili del nostro sito). Il testo integrale dell'informativa si può anche leggere nello spazio riservato alla Segreteria Nazionale / Notizie Previdenziali / Info Previdenziali / ultime dalla FAP.

Il notiziario torna a settembre,

Buona estate a tutti !

