

## #Non solo sindacato la nuova rubrica della Slp Cisl di Catania a cura dei Coord.ti Donne e Giovani.

**L**a Segreteria Slp catanese da il via, con l'occasione della festa della mamma, ad una rubrica periodica trimestrale dove toccheremo vari argomenti, come l'angolo della cucina, la rubrica della poesia, uno spazio dedicato alla comunicazione, a salute e benessere con l'avvio di un programma di prevenzione oncologico nuovo, dopo quasi due anni vissuti con le restrizioni del covid. Abbiamo deciso di realizzare questa rubrica per dare un sorriso e non solo ai nostri iscritti,.. da una idea dei coord.ti Donne e Giovani vogliamo, di tanto in tanto, tenervi compagnia attraverso anche questa forma di comunicazione. Ci sarà anche lo spazio dedicato alle vignette, dove di volta in volta, affronteremo "vissuti quotidiani postali" per raccontarli attraverso qualche fumetto, per farvi sorridere ma anche per farvi riflettere. Ci sarà anche l'occasione dove ognuno di voi può scriverci per dare le proprie riflessioni, testimonianze, racconti, insomma una spazio dedicato ai nostri iscritti. Buona lettura!

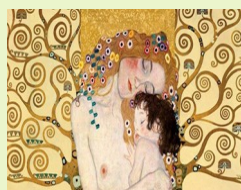
*I Coordinamenti*



I Coord.tori Donne e Giovani

Graziana Zuccaro e Alessandro Carpenzano

### "Il perché dell'ascolto"



### "Speciale Mamma"

### L'Angolo della Vignetta Postale



### La ricetta: crostata di roselline

### Salute e benessere:

### "Il Camper della Vita"



## “Il perché dell’ascolto”

**U**no degli elementi chiave per migliorare relazioni è la comunicazione e l'ascolto empatico.

Le persone che praticano sono in grado di far sentire compresi i loro interlocutori, spesso anche senza dire parole.

Ascoltare gli altri richiede una profonda empatia, la comprensione del carattere e delle tensioni interne di ogni personalità, la capacità di rispettare gli altri e l'umiltà di non imporre le proprie scelte.



Ascoltare davvero significa essere empatici con i pensieri e i sentimenti dell'altro:

Non interpretare, non giudicare, non accusare, non criticare, non svalutare o denigrare.

Mi piace pensare che l'ascolto attivo è un “incontro” tra le persone che reciprocamente crescono e si migliorano.

È così entusiasmante ascoltare e leggere le persone.

Proprio così leggere ed ascoltare, ogni ruga una riga scritta, ogni smorfia una nota, ogni frase detta un aforisma...

Siamo una biblioteca pubblica e spesso non lo comprendiamo.

Ascoltare oltre le parole può essere tanto...

Immaginiamo un Albero, come frutti nascono le parole: possiamo sentirne sapori, odori, profumi.

Pertanto, ricordiamo sempre che se ogni persona può essere una pianta sofferente, prendersene cura può restituire natura e benessere. Piccoli o grandi cambiamenti

Io ti ascolto... Tu mi ascolti?

di Conci Carpinelli

## W la mamma



*“W la Mamma!”, parafrasando il titolo della nota canzone di E. Bennato, si rende omaggio, in questo giorno, ad un universo dove ruotano significati come “cura”, “dedizione”, “responsabilità”, “sacrifici”, “capacità di organizzazione”, quante definizioni si possono usare per delineare il valore dell’Amore Materno! Perché madri non si nasce, lo si diventa, lo si sceglie.. Non è solo un fattore biologico. Mamma si è ogni volta che ti occupi di “amare” qualcuno e prendertene cura!*

*Si può essere madri persino per la propria madre, per il proprio padre, per un'amica, un nipote, quando ha bisogno di sostegno. Si può essere madri quando si va in giro per il mondo a educare con altre forme di maternità. Quando con le proprie parole si allatta un mare di figli orfani di affetti, di radici, di vita e di terra sotto i piedi. Si può diventare madri di figli disabili ed essere madri di mille battaglie.*

*Conosco madri che hanno perso i loro figli, per scelta o per fatalità ma sempre per dolore, eppure li ritrovano in ogni angolo della loro vita. E madri che ancora li stanno cercando, madri con travagli lunghissimi. Madri che camminano nel buio mentre vorrebbero solo dare alla luce.*

*Essere Donna/Mamma/Lavoratrice che mestiere difficile! Diverse le preoccupazioni di molte lavoratrici che non riescono a dedicare tempo sufficiente alla crescita dei loro piccoli, apprensioni che le accompagnano durante la giornata lavorativa, con l'estrema attenzione ad evitare che questo impatti sulla qualità del loro lavoro. Tutto questo, a volte, spinge la donna a ridimensionarsi, a preferire carichi meno onerosi pur di conciliare al meglio la propria vita.. Così come ci sono donne che scelgono di dedicarsi alla carriera e sono determinate a raggiungere importanti obiettivi imprenditoriali. Nell'estrema diversità di queste scelte, c'è sicuramente un elemento che non può essere bandito, il rispetto di ciò che si ritiene giusto per sé e per la propria vita. Ogni scelta comporta rinunce, sacrifici, capacità di organizzazione e gestione, ma è fondamentale sottolineare che ogni donna deve essere libera di valutare ogni opzione a sua disposizione ed è giusto che abbia i mezzi idonei per riuscire a realizzare ciò che desidera.*

*Mamma/donna/lavoro un binomio mal assortito .. E ancora poco tutelato in un tempo dove tutto scorre velocemente...e allora prendiamocelo noi questo tempo, esigiamolo!.. Approfittiamo per fermarci e ..abbracciare la nostra Mamma!*

## La forza di Tiziana, la mamma postina.



Il mio lavoro di portalettere, il contatto con la gente mi rendeva felice, entusiasta, poi a febbraio 2021 quel bruttissimo infortunio, la mia gamba malconcia e più corta, i dottori dell'Inail parlano di alto punteggio di invalidità, di rendita mensile.. In questo ultimo anno dove si sono verificati seri cambiamenti nella mia vita, non ho mai realizzato seriamente la gravità di questo mio trauma neanche quando la dottoressa che mi accompagno' in ospedale, mi disse che ero codice rosso., neanche quando mi fu detto che era rimasto attaccato un pezzetto di piede, che bisognava aspettare lo scongiuro delle infezioni., neanche quando mi mordevo le mani dal dolore per non gridare e piangevo in silenzio., neanche quando la dottoressa (n.d.r.) mi disse che ero la signora fantastica!! E che se fosse stato in altri tempi e in altri luoghi la mia gamba non l'avrei più avuta. Quando l'ortopedico ha parlato che verrò inserita nelle categorie protette come soggetto fragile e ha nominato un articolo 62,63,68..boh?!..Si, 68 come mi ha ricordato mia figlia, mi si è gelato il sangue, è stato in quel momento che mi son chiesta : Ma allora sono una disabile?.. E in queste condizioni come potrò andare a lavorare visto che non posso neanche guidare? Ed ecco che si affaccia lo spettro dello smart-working..E se mi daranno questo compito?

Io chiusa in una stanza a casa mia, per ore, da sola, a lavorare davanti un pc senza confrontarmi, ridere con altre persone., sarebbe depressione totale per me che amo il mio lavoro da portalettere, e non riuscirei neanche a stare troppo seduta, perché la gamba fa male e ogni tanto devo metterla in movimento per attivare i tessuti rimasti...e poi non voglio essere considerata un "parassita" per nessuno, anche "sciancata comu sugnu". Ed ecco che riaffiorano quelle sensazioni, per certi versi positive, generate da pensieri, frasi, dubbi, paure, che mi hanno dato la forza di andare avanti in quel lungo periodo di degenza in ospedale, in solitudine e sconforto: e se fosse successo il peggio..? E se fosse successo alle mie figlie?

Il mio compito di madre è di proteggerle, di offrire loro una meravigliosa eredità emozionale che le aiuta a fortificare l'autostima e la sicurezza in loro stesse. Madre sta per fare, dare, ascoltare, gioire, piangere, abbracciare, sentire, curare, proteggere, sostenere, cucinare, correggere, parlare, sentire, amare. MADRE non è un verbo, ma tutti i verbi di una vita!

*La portalettere*

*Tiziana*

# #Non Solo **Sindacato**

## *Auguri Mamma*

*Io sto sempre con te*

*Da quando il dolce vento dell'est*

*insieme a quel "sole" da te mi portò, quel sole che sempre puntuale in ogni mattino, in ogni cammino si affaccia e sorride con te. La brezza ed il sole sono simboli che... sono dentro al mio cuore*

*E non vanno mai via, hanno costruito l'amore. Mamma sai; non mi manchi mai! Sei un dono di Dio!*

*Ti vedo ogni notte, ti sento ogni giorno, tu sei sul mio io... "resta ancora nel tuo caldo letto*

*Ti porto un caffè ristretto per mostrarti ancora e ancora e poi ancora... tutto, tutto il mio affetto.*

*" Mamma sai... Tu non mi manchi mai.*

*Quando il sole non c'è arriva il vento dolce dell'Est che ti riporta da me...*

*Mamma sai... Che gran gioia mi dai!*

*Quando arrivi con lui, che la mano ti ha dato*

*E non ti ha mai lasciato.*

*Sarai dentro ogni libro e mai, e mai fine Tu avrai.*



*Mamma..*

*Mamma bella e bionda..*

*Mamma gioconda..*

*Mamma in carriera, Mamma avventuriera..*

*Mamma impiegata, Mamma alla fatica abituata..*

*Mamma commessa, Mamma professoressa..*

*Chiunque tu sia Mamma*

*Comunque tu sia..*

*In te immerso c'è l'amore più grande dell'universo*

*Che mai finisce..*

*Ed è quello che una Mamma ai suoi figli unisce .*



## La ricetta:

### Crostata di roseline di mele

Care colleghe, quale miglior tema, se non quello della festa della mamma, potevamo scegliere per inaugurare il nostro primo numero di questa rivista web firmata SLP CISL. Questo articolo non leggetelo come una ricetta da eseguire bensì come un ritorno al passato, alle origini quando la cosa più buona del mondo era il profumo dei dolci fatti in casa... Quando tornavi a casa da scuola o dal lavoro la tua mamma ti preparava una crostata dai profumi indistinguibili che univano il profumo di dolci al profumo di mamma.

La crostata di roseline è una rivisitazione della classica crostata di mele, infatti, non intendiamo allontanarci molto dalla tradizione ma l'unica differenza sta nella decorazione delle mele che anziché essere distribuiti in modo classico sono lavorati come una rosa.

Non dimentichiamo che Maggio è il mese delle rose. **Buona festa della mamma!**

#### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DI 24 CM

##### PER LA FROLLA ALLA CANNELLA

Farina 00 200 g

Burro 140 g

Zucchero bruno di canna 80 g\*

Uova medie 2 (solo tuorli)

Cannella in polvere 1 cucchiaino colmo

Sale grosso 1 pizzico

##### PER LA CREMA PASTICCERA

Latte fresco intero 300 g, Panna fresca liquida 100 g, Amido di riso 40 g

Uova medie 4 (solo tuorli), Vaniglia 1 bacca, Zucchero 100 g.

##### PER LE ROSELLINE DI MELE

Mele red delicious 8 (da circa 220-250 g l'una), Acqua 1 l, Zucchero 500 g

Limone succo di 1/2, Gelatina spray q.b..



La ricetta:

## Crostata di roselline di mele

### Istruzioni per la realizzazione:

#### PROCEDIMENTO PER LA FROLLA ALLA CANNELLA

In un robot da cucina o in un tegame metti il burro freddo a tocchetti e la farina, mixa per 10 sec., oppure lavorali manualmente, la consistenza deve essere sabbiosa.

Aggiungi zucchero, cannella, sale e tuorli, continua a mixare o lavorare manualmente per ottenere una consistenza più spessa. Trasferisci tutto sul piano di lavoro e procedi ad impastare manualmente e forma un panetto che lascerai riposare in frigo per 1 ora.

Trascorso il tempo necessario estrai il panetto dal frigo e stendilo con il mattarello con uno spessore di mezzo centimetro.

Stendi la pasta frolla nello stampo a forma di crostiera che necessita di essere imburrrato e infarinato.

Elimina i bordi in eccesso e bucherella leggermente la frolla, coprila con la carta forno e riempi lo stampo con dei fagioli secchi per effettuare la cottura alla cieca.

Inforna la crostata in forno statico e preriscaldato a 180 gradi per 25 minuti.

Quando è cotta elimina i fagioli secchi e rimettila in forno per altri 5 minuti.

Una volta pronta lasciala raffreddare completamente.

La ricetta:

## Crostata di roselline di mele

### Istruzioni per la realizzazione:

#### PER LA CREMA PASTICCERA

In un tegame versa latte e panna poi aggiungi i semi interni della bacca di vaniglia e la bacca intera.

Scalda e poi rimuovi la bacca. In una ciotola monta tuorli e zucchero e, successivamente, l'amido setacciato. Versa a filo panna e latte caldi e amalgama tutto.

Travasa il composto nella pentola e riaccendi il fuoco per fare addensare il tutto.

Spegni il fuoco e travasa la crema in una pirofila bassa e larga per lasciarla raffreddare, una volta raffreddata riponila in frigo per almeno 2ore coprendola con una pellicola.

#### PER LE ROSELLINE DI MELE

Immergi le mele in acqua e bicarbonato e lavale accuratamente, lasciale a bagno e infine risciaquale in acqua corrente. Taglia a metà le mele togliendo il centro, il picciolo e la parte sottostante al torsolo e affettale con una mandolina.

Prepara uno sciroppo portando a bollire acqua, zucchero e succo di limone, successivamente abbassa il fuoco e immergi le fettine di mele per 3-4 minuti.

Scolale e lasciale raffreddare su un canovaccio, quando si saranno raffreddate prendi 5 fettine, sovrapponele per metà ottenendo una striscia che arrotolerai per formare una rosa.



Procedi così con tutte le fettine di mela.

#### COMPOSIZIONE

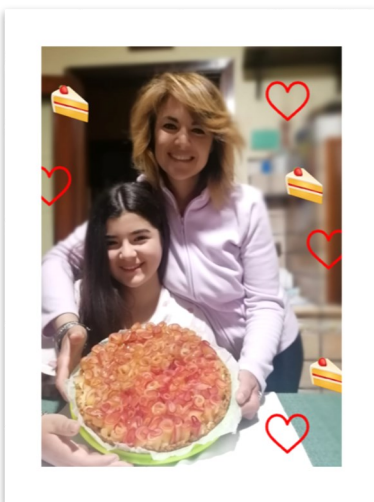
Sulla base della crostata ormai fredda adagiamo la crema pasticcera mettendola in una sac à poche.

Distribuisce la crema procedendo a cerchio.

Adagia le roselline sulla crema partendo dalla circonferenza esterna e procedendo verso quella interna.

Alla fine vaporizza con la gelatina spray tutte le roselline.

***Buona degustazione!***





## LA CARTA GIOVANI NAZIONALE 2022

La Carta Giovani Nazionale (CGN) è una iniziativa della Presidenza del Consiglio dei Ministri– Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile universale. Uno strumento esclusivamente digitale, che consente di usufruire di agevolazioni nell'acquisto di beni e servizi di carattere culturale, sportivo o legato al benessere, sconti e agevolazioni su attività di orientamento professionale come corsi di formazione, istruzione e corsi di lingua o nell'accesso a servizi pubblici, di partner aderenti all'iniziativa.

La CGN è valida online su tutto il territorio nazionale ed è totalmente gratuita.

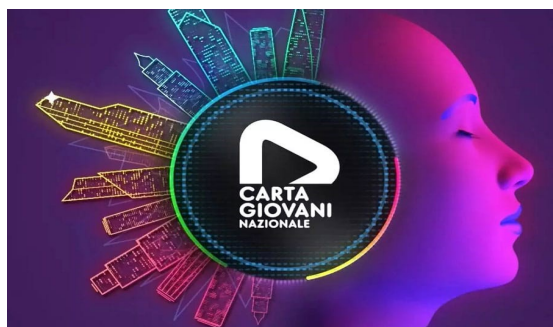
Destinata ai giovani di età compresa tra i 18 e i 35 anni

Da scaricare tramite l'APP IO

Per poter accedere alla App IO (scaricabile da Apple Store o Google Play) serve obbligatoriamente lo SPID o la CIE. Dopo aver effettuato l'accesso sull'App IO, andare nella sezione "Portafoglio", cliccare su Aggiungi e poi su Agevolazioni, Sconti, Bonus, e altre iniziative. A questo punto basterà seguire i passaggi in app per completare la richiesta di attivare la Carta e visionare i partner e le opportunità offerte da ciascuno, oltre alle istruzioni per usufruirne.

Se hai dai 18 ai 30 anni, la tua Carta Giovani Nazionale aderisce al circuito EYCA (European Youth Card Association) e potrai ottenere sconti e agevolazioni su attività culturali, negozi, trasporti, ristorazione e alloggio anche nei paesi europei aderenti al circuito.

L'obiettivo è quello di favorire l'accesso alla cultura, alla formazione e all'orientamento lavorativo, alla sostenibilità, per assicurare una migliore qualità di vita negli anni più precari, grazie ad agevolazioni e offerte dedicate.



**GIOVANI 2030**



#Non Solo **Sindacato**



## Nascere in Cisl

*Quando nasce un bimbo rinasce anche una mamma e un papà.*

### Card Nuovi Nati

Un regalo personalizzato ai figli dei nostri iscritti nati dal **01 giugno 2021** è in arrivo!

Richiedilo inviando il tuo nome e cognome, ufficio di applicazione, il nome e la data di nascita del tuo bambino alla seguente e-mail:

**[coordinamentodoneslpcislct@gmail.com](mailto:coordinamentodoneslpcislct@gmail.com)**

**Nuova e-mail** →

*Da oggi crescere in SLP Cisl Catania è ancora più bello!*





# #Non Solo **Sindacato**



FEDERAZIONE LAVORATORI POSTE  
SEGRETERIA PROVINCIALE CATANIA

## **METTI AL SICURO IL TUO 730!**

### **COMPILAZIONE MOD. 730/2022 PER GLI ISCRITTI SLP-CISL CATANIA**

Anche per quest'anno abbiamo rinnovato la convenzione con il CAF CISL per la presentazione del mod. 730.

#### **Tariffe riservate ai nostri iscritti:**

**Euro 6 per la dichiarazione singola (anziché 16 euro)**  
**Euro 16 per la dichiarazione congiunta (anziché 26 euro)**

Per usufruire della tariffa dedicata occorre presentare al CAF lo speciale voucher che è possibile ritirare presso la nostra Segreteria di Via V. Giuffrida 160 a Catania oppure richiederlo ai nostri rappresentanti sui posti di lavoro.

### **Il voucher sarà disponibile a partire da martedì 26 aprile**

**SE VUOI OTTENERE IL MASSIMO DAL TUO 730 AFFIDATI AL  
CAF CISL!**

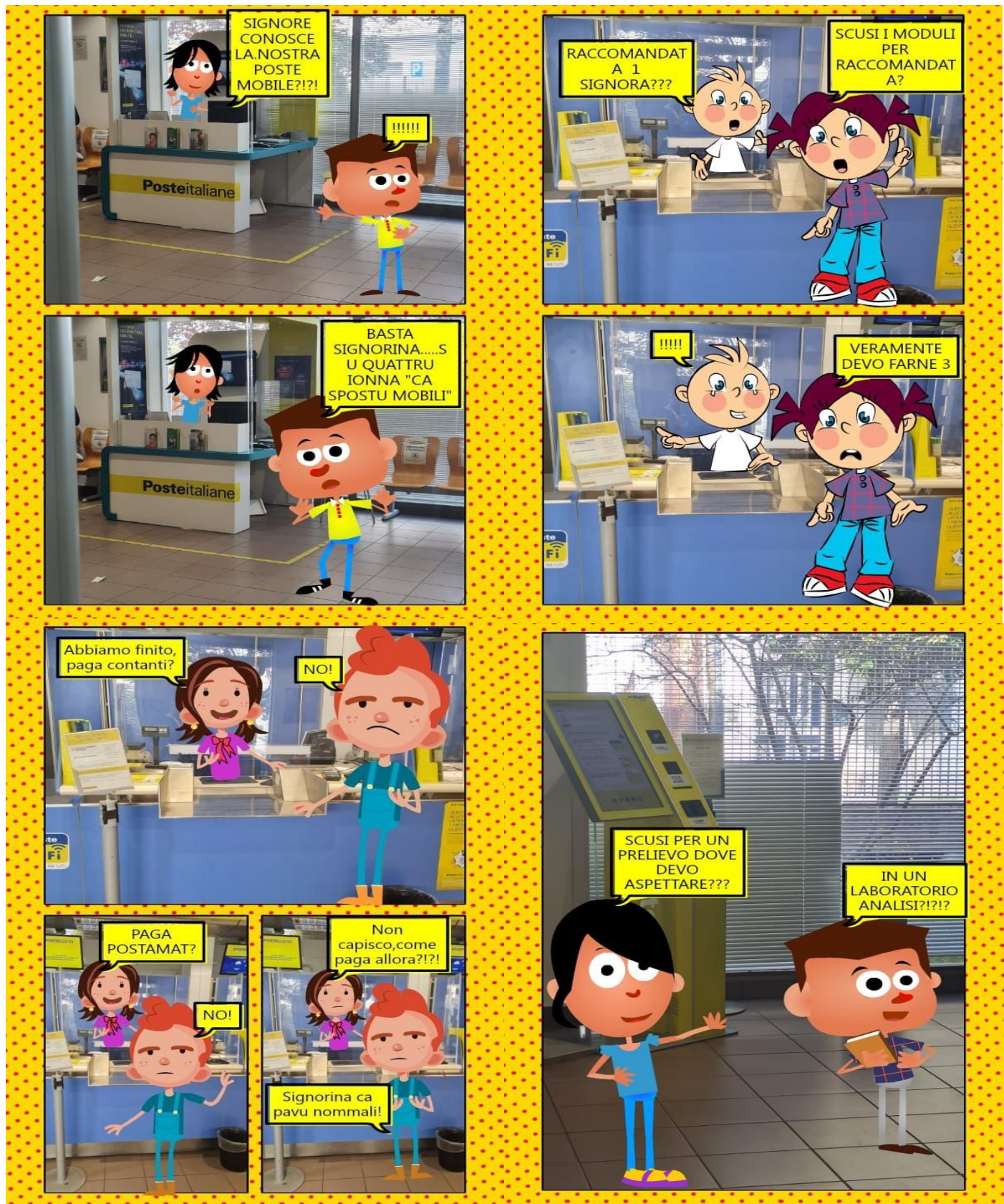
E' possibile presentare la dichiarazione 730 presso qualunque CAF CISL della provincial di Catania.

Gli iscritti potranno prenotarsi per il 730/2022 utilizzando i seguenti numeri telefonici:  
095 439432 - 095 8187235 (telefono sede);  
095 317930 (Segreteria Provinciale CISL);  
numeri verdi: 800 800 730 - 800 249 307;  
Potranno prenotarsi anche sul sito internet: [www.cafcisl.it](http://www.cafcisl.it)

Il Segretario Territoriale  
SLP - CISL CATANIA  
(Chiara Carlotta Grasso)

Via V.Giuffrida,160 - 95128 Catania -Tel 095.370.666 - Fax 095.539.877  
[www.slp-cislcatania.it](http://www.slp-cislcatania.it) - [catania@slp-cisl.it](mailto:catania@slp-cisl.it)

## L'Angolo della Vignetta Postale





## Riparte ... "il Camper della Vita" *XIII edizione*



### Prevenzione Donna

#### Screening senologico

- Visite senologiche
- Ecografie mammarie
- Mammografia *(da 40 a 49 anni è possibile prenotarla gratuitamente solo nella giornata del 14 maggio 2022 telefonando al 3282151134)*

Novità da quest'anno  
per gli uomini iscritti

Cisl



### Prevenzione Uomo

#### (Visite ed ecografie urologiche)

Ipertrofia prostatica benigna, prostatiti, cancro alla prostata, disfunzione erettile, calcolosi urinaria, ecc.. Sono solo alcune patologie che puoi prevenire e trattare tempestivamente accedendo allo screening urologico.

Se sei interessata/o a programmare la tua prevenzione direttamente sul Camper mobile o presso le sedi delle associazioni onlus che collaborano con noi, telefona per fissare il tuo appuntamento al 3282151134 oppure al 3280203803. **Hai tempo per la prenotazione fino al 09 giugno 2022.**

Saremo lieti di aiutarti a **PREVENIRE** per **DIFENDERTI!**

*La Slp Cisl insieme a te!*

A cura dei Coord.ti Donne e Giovani della Slp Cisl di Catania

In collaborazione con



## Salute e Benessere

**Sai che la melagrana è una potente alleata nella prevenzione del tumore al seno e alla prostata?**

### LE PROPRIETÀ DELLA MELAGRANA:

**1. Antitumorale**

Contrasta diversi tipi di tumore grazie alla presenza di tannini e polifenoli. La sua capacità di regolare i livelli di estrogeni la rende particolarmente efficace contro il tumore del seno.

**2. Antibatterica e antinfiammatoria**

Protegge l'apparato gastrointestinale, respiratorio ed urinario.

**3. Antiossidante e alleata del cuore**

Contrasta il colesterolo LDL grazie alla presenza di acido ellagico.

**4. Depurativa e benefica per l'intestino**

La ricchezza di fibre e potassio favorisce peristalsi e diuresi.

**5. Amica del sistema immunitario**

È ricca di vitamina C e ferro.



#NONSOLO **SINDACATO**

**1° TROFEO**

**PADEL**  
**noiSLP**



La Segreteria Provinciale di Catania è lieta di annunciare  
a tutti i propri iscritti che sono aperte le iscrizioni  
per la prima edizione del torneo di PADEL

**noiSLP**

I partecipanti sono invitati ad inoltrare la propria adesione  
**entro e non oltre il 30 Aprile 2022** al seguente indirizzo mail:  
[segreteriaslpcislatania@gmail.com](mailto:segreteriaslpcislatania@gmail.com)

Info ai numeri: 3336064757 Maurizio Mazzara  
3404839890 Sergio Santapaola

La partecipazione è riservata agli iscritti Slp Cisl

## I nostri indirizzi e contatti per poterci contattare

### Segreteria Provinciale Slp Cisl Catania

Carlotta Grasso Cell. 3771507126

#### Segretario Aggiunto

Maurizio Mazzara Cell.3336064757

#### Segretario Organizzativo

Sergio Santapaola Cell.3404839890

#### Coord.re Donne

Graziana Zuccaro Cell.3282151134

#### Coord. re Giovani

Alessandro Carpenzano Cell. 3280203803

mail:

catania@slp-cisl.it

Telefono Segreteria:

+39 095370666

Indirizzo:

Via Vincenzo Giuffrida , 160 3° piano

Catania 95125

