

# NOTIZIARIO

A R T I G I A N O  
S P E C I A L E A N A P

N. 1 ~ 2024

## La perequazione delle pensioni per il 2024

Come stabilito dal decreto emanato dal Ministero dell'Economia e delle Finanze lo scorso novembre, la rivalutazione annuale delle pensioni provvisoria per l'anno in corso sarà del 5,4%.  
Con una circolare del 2 gennaio scorso, l'INPS riporta nel dettaglio come l'Istituto procederà per l'adeguamento delle prestazioni previdenziali ed assistenziali nel 2024 e gli importi delle stesse.



## Indice di rivalutazione provvisorio per l'anno 2024

Il decreto interministeriale del 20 novembre 2023 ha stabilito che la percentuale di variazione per il calcolo della perequazione delle pensioni per l'anno 2023 è determinata in misura pari a +5,4 dal 1° gennaio 2024, salvo conguaglio da effettuarsi in sede di perequazione per l'anno successivo.  
Si riportano di seguito i valori provvisori del 2024, e si rammenta che l'importo del trattamento minimo viene preso a base anche per l'individuazione dei limiti di riconoscimento delle prestazioni collegate al reddito per il medesimo anno 2024.



## Importo trattamento minimo

Sulla base dell'indice di perequazione automatica stabilito, dal 1° gennaio 2024 il trattamento minimo delle pensioni dei lavoratori dipendenti e autonomi è pari a 598,61 € mensili (7.781,93 € annui).

# Rivalutazione pensioni superiori al minimo

Per quanto riguarda le pensioni superiori al minimo, la Legge di Bilancio 2024 approvata a fine 2023 dal Parlamento ha disposto che nell'anno 2024 la rivalutazione automatica è riconosciuta:

1. per i trattamenti pensionistici complessivamente pari o inferiori a quattro volte il trattamento minimo INPS, nella misura del 100 per cento dell'indice di rivalutazione;
2. per i trattamenti pensionistici complessivamente superiori a quattro volte il trattamento minimo INPS e con riferimento all'importo complessivo dei trattamenti medesimi.

Pertanto, nella pratica, le pensioni aumentano

dal 1° gennaio secondo tali percentuali:

- Importi fino a 2.271,76 € (+ 5,4%)
- Importi da 2.271,77 € a 2.839,70 € (+ 4,59%)
- Importi da 2.839,71 € a 3.407,64 € (+ 2,862%)
- Importi da 3.407,65 € a 4.543,52 € (+ 2,538%)
- Importi da 4.543,53 € a 5.679,40 € (+ 1,998%)
- Importi oltre 5.679,40 € (+ 1,188%)

Si ricorda che, a differenza di qualche anno fa, tali percentuali ridotte man mano che gli importi di pensione aumentano non si applicano per fasce di reddito, bensì sull'intero importo della pensione, col risultato che la perdita di potere di acquisto delle pensioni è molto rilevante per gli importi elevati.

## Festa del socio ANAP 2024

### TORRESERENA RESORT

**MARINELLA (TA)**  
Contrada Marinella

**dal 15 al 25 settembre 2024**  
(10 notti/11 giorni)



La quota di adesione prevista per ciascun partecipante è di:

- **€ 890 a persona in camera doppia**  
(soci anap/ancos e coniugi)
- **€ 1.000 a persona in camera doppia**  
(non soci)
- **€ 1.190 Camera Doppia Uso Singola**  
(soci anap/ancos e coniugi)
- **€ 1.300 Camera Doppia Uso Singola**  
(non soci)

PREZZI COMPRESIVI DEI TRASFERIMENTI DALL'AEROPORTO AL VILLAGGIO E VICEVERSA, ASSISTENZA DI PERSONALE QUALIFICATO IN AEROPORTO E NEL VILLAGGIO E POLIZZA SANITARIA

**Dal costo è esclusa la tassa di soggiorno, qualora prevista, da saldare in loco.**

**La consegna delle camere avverrà alle ore 16,00 del giorno di arrivo con riconsegna alle ore 10.00 del giorno di partenza, con**

**cena del giorno di arrivo e pranzo del giorno di partenza.**

**La quota di partecipazione comprende:**

- prima colazione con caffetteria non espressa (da dispenser), pranzo e cena con servizio a buffet e show cooking, acqua microfiltrata e vino alla spina inclusi ai pasti.
- Spiaggia: un ombrellone e due lettini per camera;
- Desk personalizzato a disposizione nella Hall;
- Tessera Club.

Adesioni con acconti di euro 200 /persona entro il 30 marzo; saldo entro 15 giugno.

Le quote sopra indicate non includono l'assicurazione contro annullamento, nel caso foste interessati potrete richiedere un preventivo e le relative condizioni all'organizzazione

# Ulteriore rivalutazione pensioni uguali o inferiori al minimo

La Legge di Bilancio 2023 aveva stabilito che per le pensioni di importo pari o inferiore al trattamento minimo INPS, in via eccezionale, da gennaio 2023 a dicembre 2024 è riconosciuto in via transitoria un ulteriore incremento di 1,5 punti percentuali per l'anno 2023, elevati a 6,4 punti percentuali per i soggetti di età pari o superiore a settantacinque anni, e di 2,7 punti

percentuali per l'anno 2024.

Pertanto, l'INPS ha provveduto a riconoscere tale ulteriore incremento del 2,7% per il 2024 per i soggetti che ne hanno diritto e ha riconosciuto ai titolari di trattamento minimo una maggiorazione di 16,16 euro, che fa lievitare l'importo del trattamento minimo a 614,77 euro, indipendentemente dai redditi posseduti.

## Festa Nonni e Nipoti 2024

### GARDEN TOSCANA RESORT

**SAN VINCENZO (LI)**  
**Via dei Cavalleggeri, 1**

**dal 9 al 16 giugno 2024**  
(7 notti/8 giorni)



La quota di adesione prevista per ciascun socio (**anap/ancos e coniugi**) partecipante è di:

- **€ 720,00** a persona in camera doppia
- **NON SOCI € 790,00** a persona in camera doppia
- **€ 780,00** a persona in camera doppia family
- **NON SOCI € 860,00** a persona in camera doppia family
- **Camera singola: € 1.039,00**
- **NON SOCI** Camera singola **€ 1.100,00**

#### SPECIALE BAMBINI:

- da 3 a 13 anni: (3° letto) soggiorno gratis
- da 13 a 18 anni (3° letto) riduzione del 50% sulla quota
- da 3 a 13 anni: (4° letto) riduzione del 50% sulla quota
- Adulto 3° letto riduzione del 30% sulla quota
- Adulto 4° letto solo in camera family: riduzione del 30% sulla quota
- Le età riportate si intendono per anni non compiuti.

- Le riduzioni partono da 3° letto con 2 adulti paganti quota intera.

**Dal costo è esclusa la tassa di soggiorno, qualora prevista, da saldare in loco.**

**Il soggiorno ha inizio con la cena del giorno di arrivo (consegna camere ore 17,00) e termina con il pranzo del giorno di partenza (riconsegna camere ore 10,00).**

#### La quota di partecipazione comprende:

- Sistemazione in camera doppia con trattamento pensione completa bevande incluse (acqua, vino e soft drink).
- Tessera Club e servizio spiaggia 1 ombrellone e 2 lettini per camera fino ad esaurimento - prime file escluse.

Adesione con acconto di euro 200/persona entro il 10 marzo, saldo entro 10 aprile.

Vi ricordiamo inoltre che le quote sopra indicate non includono l'assicurazione contro annullamento, nel caso foste interessati potrete richiedere un preventivo e le relative condizioni all'Agenzia.

Sedi Confartigianato Imprese:

Novara - 0321 661111

Verbania - 0323 588611

Vercelli - 0161 282401

Stampa: ST.G.R.

Autorizzazione Tribunale C.P. Novara dell'1-7-1949 n. 57 del  
R. Iscrizione ROC n. 25244 del 20.1.2015 Poste Italiane s.p.a Sped. Abb.  
Post. 70% DCB FI

Direttore responsabile: Renzo Fiammetti

Redazione e Amministrazione:  
Confartigianato Servizi Piemonte Orientale s.r.l.  
via S. Francesco D'Assisi - Novara - tel. 0321 661111

# Sarcopenia



## Il nemico subdolo per gli anziani. Come evitare le cadute

Tra le insidie più grandi per il benessere e la salute degli anziani ci sono le cadute. Il 5/10 per cento di chi cade riporta un trauma cranico, il 6 per cento una frattura, l'1 per cento si rompe il femore, fattore che aumenta del 30 per cento il rischio di morte ad un anno dall'incidente. Il 73 per cento di chi cade sviluppa una sindrome ansiosa depressiva e tende ad isolarsi.

La rottura del femore è particolarmente pericolosa nell'anziano, perché le conseguenze sono non solo cruente e dolorose, ma comportano anche un'aumentata fragilità a livello cerebrale, che può avere effetti non solo a livello fisico ma anche cognitivo e psicologico.

Varie sono le cause per cui si cade: dai disturbi dell'andatura e posturali a problemi di vista, dall'artrosi a stati di disabilità, dalla depressione alla demenza, ma la causa principale è senz'altro la debolezza muscolare, che influenza anche le altre cause. È proprio la debolezza muscolare, che è causata dalla cosiddetta "sarcopenia", che considereremo principalmente in questo articolo.

## Cos'è la sarcopenia

L'invecchiamento del corpo umano porta a una progressiva perdita di massa e forza muscolare. Un processo che inizia intorno ai 50 anni e provoca una riduzione di un quarto del volume dei nostri muscoli fino ai 70 anni e a un declino ancora più accelerato negli anni successivi.

La sintomatologia legata a questi cambiamenti è caratterizzata da debolezza costante, perdita di resistenza, scarso equilibrio, andatura rallentata, difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane. La compromissione della qualità di vita diventa importante a lungo termine perché limita l'autonomia della persona, già compromessa per l'invecchiamento. Nei soggetti più anziani i sintomi diventano sempre più invalidanti costringendo alla sedentarietà che va a peggiorare il quadro clinico e il tono dell'umore, oltre a quello muscolare, favorendo la progressione della sarcopenia.

In un anziano affetto da sarcopenia il rischio di cadute (e quindi di fratture) aumenta di quasi il doppio, quello di sviluppare una disabilità di tre vol-

te e la probabilità di morire è quasi quattro volte superiore rispetto a quella di un anziano con una qualità muscolare adeguata.

## Attività fisica aerobica contro la sarcopenia...

Che fare allora? L'esercizio fisico fin da giovani resta lo strumento di prevenzione più efficace contro la sarcopenia in terza età. La tonicità delle fibre muscolari ottenuta grazie al movimento consente, infatti, di compensare il declino naturale di massa muscolare. Gli studi dimostrano che una persona di 80 anni che pratica attività fisica almeno due volte la settimana per mezz'ora ha la stessa performance fisica di un cinquantenne sedentario.

Le persone anziane dovrebbero dedicarsi a regolare attività fisica aerobica di moderata intensità (cioè esercizi di resistenza che allenano il cuore e i polmoni, come camminare, fare jogging, andare in bicicletta o nuotare).

## ...ma anche attività ad intensità più vigorosa

Spesso si presume che persone che hanno superato gli 80 anni non siano in grado, o comunque abbiano meno probabilità, di acquisire massa muscolare. Un nuovo studio dell'Università di Maastricht conferma, invece, che anche le persone tra gli 80 e i 90 anni mostrano significativi miglioramenti dopo un programma di attività con pesi per tre volte alla settimana.

I ricercatori hanno misurato la forza e la massa muscolare di tutti prima di iniziare lo studio per poi avviare l'allenamento con una routine di base utilizzando anche macchine per la palestra per gambe e braccia. I volontari hanno eseguito esercizi con i pesi tre volte a settimana per 12 settimane, in sessioni supervisionate, utilizzando carichi impostati fino all'80% della loro forza totale. Entrambi i gruppi hanno risposto molto bene agli esercizi, anche in termini di entusiasmo, sorprendendo in qualche modo i ricercatori.

È stato rilevato anche che, oltre all'attivazione delle fibre muscolari, con guadagno considerevole della forza e minor rischio di cadute, con l'esercizio si ottiene un incremento della secrezione di alcuni ormoni, fra cui testosterone, ormone della

crescita (Gh) e IGF1 e endorfine, in grado di offrire un notevole miglioramento del benessere psicofisico.

## Importante anche una dieta adeguata

Allo stesso tempo, per favorire la crescita e il mantenimento muscolare, è fondamentale assumere nella dieta un giusto apporto di proteine, anche quelle di origine animale. Da vari studi è emerso che chi consuma almeno 30 grammi di proteine al giorno da fonti animali, quindi da carne, pesce, uova, latte e derivati, ha una massa e forza muscolare maggiore rispetto a chi ne consuma una quantità inferiore.

## Le buone regole per evitare le cadute

L'imperativo categorico per ogni anziano è evitare le cadute, eliminando tutti i rischi che possono provocare una perdita di equilibrio.

Oltre a quanto detto sopra riguardo allo svolgimento di attività fisica, che comporta benefici per la muscolatura, consolida le ossa, rinforza il nostro equilibrio, diminuisce il rischio di sarcopenia, agisce sul buon umore, accompagnandola con una dieta adeguata, bisogna evitare altre insidie, per lo più nascoste in casa.

Ecco come:

- Evitare di assumere benzodiazepine, usate comunemente per dormire. Agiscono sul sistema nervoso centrale e sono una formidabile causa di cadute.
- Prima di alzarsi dal letto, rimanere seduti qualche secondo finché non ci si sente sicuri.
- Se ci sia alza nel cuore della notte per andare in bagno, accendere sempre le luci, senza presumere di poter raggiungere i servizi a luci spente.
- Usare scarpe comode con tacco basso possibilmente antiscivolo.
- Eliminare tappeti e tappetini, soprattutto in bagno, che sono una delle prime cause di inciampo.
- Illuminare la casa, di giorno aprendo le tende, di notte usando luci forti.
- Far installare maniglioni vicino al water e alla vasca.
- Farsi controllare periodicamente la vista e l'udito.
- Togliere dal pavimento cavi, fili, scatole o altri oggetti che possono costituire un ostacolo.