
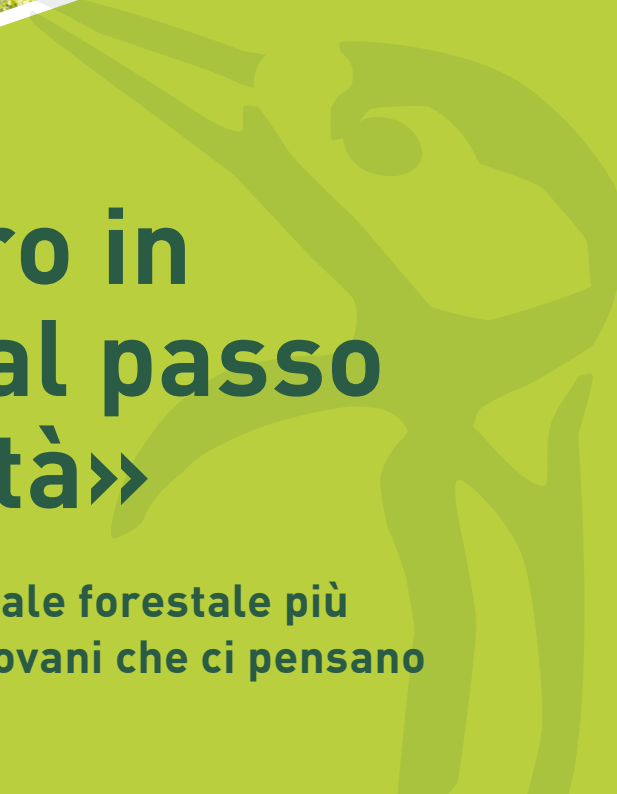




Association Suisse du personnel Forestier  
Verband Schweizer Forstpersonal  
Associazione del personale Forestale Svizzero

ODAWALDSCHWEIZ  
ORTRAFORETSUISSE  
OMLFORESTALESVIZZERA

A photograph of a dense forest canopy with vibrant green leaves, viewed from a low angle looking up. A tree trunk is visible in the center.A large, faint, light green watermark of a woodpecker is visible in the background of the lower half of the page.

# «Lavoro in bosco al passo con l'età»

Spunti il personale forestale più  
maturo e per giovani che ci pensano



## SOMMARIO

### SOMMARIO

- 03 |** Editoriale: voce in capitolo su come invecchiare
- 04 |** I segni dell'età che avanza
- 06 |** Un breve viaggio nel corpo che invecchia
- 07 |** La comunicazione in materia d'invecchiamento è importante!
- 08 |** Pianificazione dell'impiego di gente «più matura» in azienda
- 10 |** Un corpo sano è essenziale
- 12 |** Il cibo: fonte di rifornimento per corpo e anima
- 14 |** Prendere parte all'impostazione del cambiamento
- 16 |** Essere e rimanere in gioco sul mercato
- 19 |** Previdenza di vecchiaia dai 40 in poi
- 20 |** Una lista di controllo per pianificare il pensionamento
- 22 |** Dove informarsi meglio?

#### SIGLA EDITORIALE

**Testo |** Brigitte Hunziker Kempf, Erwin Schmid

**Gruppo d'accompagnamento |** Flurin Bott, Walter Wochner, Martin Gross, Christian Zollinger, Ruedi Weilenmann, Karin Hermann, Brigitt Hunziker Kempf, Erwin Schmid

**Illustrazioni |** Silvana Wölfle

**Creazione e Impostazione |** egenschwiler & friends, werbung, Soletta

**Edizione |** Oml forestale Svizzera, Codoc – Coordinamento e documentazione per la formazione forestale, Associazione del personale forestale svizzero

Lyss, aprile 2022

**VOCE IN CAPITOLO SU COME INVECCHIARE**

Tutto a questo mondo è esposto al processo d'invecchiamento, che si tratti di un libro, di un albero, di un capriolo, di una motosega o di una persona. Che cosa significa invecchiare per noi operatori forestali? L'Homo sapiens conosce tre differenti forme d'età: l'età anagrafica, l'età biologica e l'età mentale. Secondo ricerche scientifiche, il modo in cui invecchiamo dipende in misura del 20-30 per cento dai nostri geni, il restante 70 per cento si imputa all'ambiente che caratterizza il nostro modo di vivere, all'alimentazione e ai nostri fattori di stress.

**Tutte le persone maturano e invecchiano secondo la predisposizione individuale.** La leggendaria fonte della giovinezza non è finora stata scoperta e dunque siamo tutti destinati a confrontarci con questo processo d'invecchiamento. **La buona notizia è che siamo noi a determinare il modo in cui affrontarlo.** Un buon processo d'invecchiamento in buona salute ha a che vedere con senso di responsabilità, amor proprio e consapevolezza, oltre che, per finire in bellezza, anche una buona dose di fortuna elargita dal destino. Il presente opuscolo «Lavoro in bosco al passo con l'età» è inteso come fonte d'ispirazione e come impulso per occuparsi del miglior modo in cui invecchiare già nel corso della vita professionale, ma anche dopo il pensionamento.

A voi tutti auguriamo ogni bene, buona salute e molto piacere al lavoro in bosco!

*Brigitte Hunziker Kempf ed Erwin Schmid*



## I SEGNI

### I SEGNI DELL'ETÀ CHE AVANZA

Rughe, capelli grigi e problemi della vista sono solo alcuni dei segnali di un corpo che sta invecchiando. Si tratta di un processo lento, che inizia sorprendentemente presto.

Sta di fatto che il corpo umano raggiunge la sua fase culminante attorno ai vent'anni. Tutti gli organi funzionano in modo ottimale, gli occhi, il cuore, i polmoni, il fegato e i reni sono meravigliosamente efficienti. Da lì in poi, le cellule non si rinnovano più con la stessa frequenza e intensità della gioventù. Inizia immaneabilmente un lento decadimento. Il corpo cambia; il peso degli anni si fa sentire.

**Il processo d'invecchiamento di ogni persona non è determinato dall'anno di nascita, bensì dalla vitalità del corpo e della mente.** Sicuramente con il passar degli anni le forze cedono, tuttavia chi lavora in bosco è in grado di compensare con l'esperienza e l'abilità. Il personale forestale di lunga data conosce il proprio lavoro e impiega gli strumenti (meccanici) che ha a disposizione in modo sapiente e ponderato. È tuttavia inevitabile che da 55 anni in poi l'udito, la vista, l'elasticità dei tendini, la muscolatura, ecc. sono in calo. Una rigorosa osservanza delle misure di sicurezza è imperativa e gli impegni operativi del personale vanno riconsiderati con più consapevolezza da parte della direzione aziendale.

Secondo Stefan Jeggli, nelle persone più avanti con gli anni la capacità di rigenerazione del corpo è rallentata. Le pause e un lavoro variato favoriscono comunque il mantenimento della salute fisica. **Per lui è pure chiaro che una persona più matura dovrebbe**



**Roberto Albertini  
(60 anni), forestale del  
1° circondario TI**

«L'attività nei cantieri unita a regolari passeggiate, trekking e ogni tanto anche gite in bicicletta, mi permettono di avere una buona forma fisica. Poi, ogni anno, mi sottopongo a un controllo generale dal medico; ciò mi rassicura e mi conferma se sono in buona salute!»



be praticare regolarmente uno sport compensativo: «Con ciò non intendo ovviamente uno sport agonistico.» Quanto più si va in là con gli anni, tanto più acquista importanza anche un'alimentazione sana ed equili-

brata. L'avanzare degli anni non può essere arrestato, ma chi lavora in bosco può fare molto per invecchiare bene. **Questo impostando personalmente uno stile di vita attivo e ricco di interessi.**



### Il medico Stefan Jeggli

Vi sono grandi differenze nel modo in cui le persone invecchiano. Lo sa anche Stefan Jeggli di Freienstein, attivo da molti anni come medico generico e medico del lavoro



### UN BREVE VIAGGIO NEL CORPO CHE INVECCHIA

#### Cuore

Nel corso della nostra vita, il cuore porta a compimento prestazioni di massimo rendimento. Centinaia di litri di sangue si pompano ogni giorno attraverso il nostro organismo. La sollecitazione si incrementa ulteriormente con lo sforzo fisico.

#### Orecchie

La capacità uditiva diminuisce con il passare degli anni. Ciò si rende percepibile per molte persone attorno al cinquantesimo anno d'età. La cosiddetta presbiacusia è in gran parte dovuta a cause esterne, come p. es. l'inquinamento fonico.

#### Legamenti e tendini

La loro capacità di rinnovo cala nel corso degli anni. Si logorano a causa della sollecitazione quotidiana. Perdono elasticità nel caso di lesioni.

#### Muscoli

La forza muscolare si trova al suo apice nel terzo decennio di vita. In seguito i muscoli si indeboliscono. Il numero delle fibre muscolari e la massa muscolare diminuiscono, nei muscoli aumenta il deposito di tessuto connettivo e adiposo. Con l'aumento dell'età, le cellule muscolari perdono la loro capacità d'adattamento.

#### Ossa

La densità ossea diminuisce con l'andar degli anni. Le ossa diventano più fragili, si rompono più facilmente e reggono meno bene alle sollecitazioni. La cartilagine perde elasticità e sostanza, oltre a essere compromessa dall'usura. Ne conseguono calcificazioni e ossificazioni oppure alterazioni patologiche delle articolazioni (p. es. artrosi).

#### Occhi

L'invecchiamento naturale degli occhi è inevitabile. La capacità visiva cambia e diminuisce. È consigliabile farsi controllare regolarmente gli occhi e la pressione intraoculare.

#### Pelle

Da trent'anni in poi diminuisce la produttività delle ghiandole sudorifere e sebacee. La pelle diventa più secca e sensibile. La miglior prevenzione per una pelle sana è prendersene cura, soprattutto anche in giovane età, conducendo una vita sana e proteggendosi bene dal sole.



## LA COMUNICAZIONE IN MATERIA D'INVECCHIAMENTO È IMPORTANTE!

Al processo d'invecchiamento non si può sfuggire. I collaboratori con più anzianità nelle aziende forestali possono operare nello spirito di «essere e diventare più maturi». Una buona comunicazione all'interno dell'azienda e soprattutto anche con il corpo dirigente è importante e limita i malintesi.

### Un paio di spunti e di riflessioni in merito

- In azienda, parlare apertamente dell'invecchiamento, sia esso nell'ambito delle riunioni di squadra e nelle pause, nei regolari colloqui per fare il punto della situazione/con i collaboratori, nella compilazione di questionari, nei colloqui annuali, nei corsi di formazione continua, ecc.
- **Il dialogo tra datori di lavoro e lavoratori è importante.** Se si tratta tuttavia di protezione della salute, i datori di lavoro hanno obblighi legali nei confronti dei collaboratori.
- Nei corsi di formazione continua e nelle riunioni di squadra, discutere in merito a ciò che, dal punto di vista dei datori di lavoro e dei lavoratori, è necessario per invecchiare in salute.
- **Grazie alla loro franchezza, gli operatori forestali più maturi hanno la possibilità di sensibilizzare le forze lavoro più giovani in materia di «invecchiamento» e di fungere da modello.**
- In un'azienda che si preoccupa per una sana cultura aziendale e della sicurezza, le esigenze dei collaboratori con più anzianità si prendono sul serio.



**CONSIGLIO** I collaboratori di più lunga data devono cercare di lasciare poco a poco, affidando di buon grado le loro mansioni al personale più giovane. Ciò funziona bene se si considera e si pianifica il trasferimento con sufficiente anticipo.

# PIANIFICAZIONE

## PIANIFICAZIONE DELL'IMPIEGO DI GENTE «PIÙ MATURA» IN AZIENDA

A volte i collaboratori più maturi hanno forse bisogno di alternare con più frequenza l'attività fisica e di più tempo per riporsi. Una convivenza aperta e comprensiva offre l'opportunità di consentire al personale forestale di invecchiare bene e in buona disposizione.

### Un paio di spunti e di riflessioni in merito

- Il personale forestale più maturo può e deve abituarsi a chiedere aiuto e sostegno durante il lavoro. **In determinate situazioni di lavoro, l'orgoglio professionale e quello personale sono fuori posto!**
- Favorire le pause e un lavoro svariato. Grazie alla variazione, il corpo ottiene delle pause per riposare e rigenerarsi. Qui si fa appello alla direzione aziendale.
- La creazione e il promovimento di personale forestale generalista sono importanti. La variazione nei campi d'attività fa sì che la sollecitazione del sistema motorio non sia unilaterale.
- Il tema dell'invecchiamento va fatto confluire al più presto nella prospettiva professionale a lungo termine dei collaboratori e va trattato anche durante i colloqui annuali.
- Avviare per tempo un cambio generazionale in campi d'attività differenti (p.es. trasferire la carica di selvicoltore capo-



**CONSIGLIO** Nel lavoro quotidiano, la responsabilità principale è a carico del datore di lavoro. Questo è logico, poiché la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute costituiscono in gran misura anche un compito dirigenziale. L'abile datore di lavoro è conscio dei vantaggi, se le assenze per infortunio o malattia possono essere minimizzate.



squadra a braccia più giovani; a condizione che il lavoratore più anziano sia disposto a passare il testimone).

- **Una pianificazione previdente, la riflessione e un approccio previdente valgono la pena a breve e a lungo termine** e sono di responsabilità tanto del datore di lavoro quanto di ognuna delle persone che collaborano in campo forestale.
- Nella pianificazione del lavoro, prendere in considerazione e integrare i punti di forza e le riserve d'energia degli elementi più anziani della squadra.
- Per aver cura del proprio corpo, le persone più in età dovrebbero essere aperte anche verso altre attività, in parte anche insolite per loro, sfruttandole come opportunità.
- Gli operatori forestali più maturi conoscono il loro corpo! L'esperienza va sfruttata per evitare sollecitazioni eccessive o errate.
- Le persone fanno fronte individualmente alle situazioni di stress e al tempo che stringe, ma per il personale forestale più in età potrebbe essere più difficile sopportare tali situazioni.
- **Integrare abilmente nel ciclo di lavorazione gli operatori forestali di lunga**

**data, con il loro grande bagaglio di conoscenze e di esperienze**, affinché la squadra e il personale più giovane possano trarne profitto e apprendimento.



**Lindo Grandi (68 anni),  
forestale in pensione –  
attivo per 40 anni nel 1° e nel  
2° circondario forestale TI**

«Quando ero ancora attivo al Servizio forestale, la forma fisica mi era data dalle visite giornaliere sui cantieri in bosco. Ora cerco di mantenermi in salute con passeggiate con la famiglia, occupandomi del mio orto e del mio bosco; una realtà alla quale non posso rinunciare.»

## UN CORPO SANO È ESSENZIALE

«La persona che è troppo occupata per curare la propria salute è come un artigiano che non ha tempo per affilare i suoi strumenti.» (da una citazione spagnola)

### Un paio di spunti e di riflessioni in merito

- **Dobbiamo avere riguardo per il nostro corpo, lo strumento di lavoro principale. È importante ascoltare il proprio corpo, rispettare e prendere sul serio i suoi segnali** – questo con senso di responsabilità e durante tutta la vita professionale!
- Il rituale mattutino di messa in moto fa bene! Dovrebbe diventare normale quanto lo è indossare il casco. Vedere anche le schede di controllo «Pronti per il lavoro nel bosco». Non è mai troppo tardi per iniziare!
- Verifica dell'efficienza fisica mediante regolari Fit Check.
- Da 50 anni in poi, procedere alla verifica dello stato di salute presso il medico.
- Informare la direzione dell'azienda nel caso che si è costretti ad assumere medicinali (importante per situazioni d'emergenza).
- **Chi è furbo non aspetta fino a quando fa male**, bensì approfitta degli esami



**CONSIGLIO** Assumersi la responsabilità di se stessi significa anche che nel caso di problemi ci si impegna attivamente per trovare soluzioni e non semplicemente «incolpare il mestiere». Se per esempio si presenta un tormento alla schiena, riflettere su cosa è possibile cambiare, su come gestire il problema, su dove procurarsi aiuto.



preventivi per il riconoscimento precoce (denti, occhi, pelle, controllo presso il medico, il ginecologo, l'urologo, colonscopia).

- **Il movimento è divertente e favorisce il buon invecchiamento.** Muoversi procura esperienze gratificanti e consente l'incontro con gente che pensa allo stesso modo. L'attività sportiva sprona la circolazione e il metabolismo, impedisce le depressioni, previene l'infarto, l'ictus e altri malanni, oltre a mettere di buonumore.
- Di tanto in tanto, **concedersi un po' di calma e di ristoro energetico** per il corpo e la mente sottoposti a duro lavoro (p. es. con una buona lettura, ascoltando musica, giocando a carte, passeggiando o semplicemente lasciando vagare la mente).
- Il corpo che invecchia ha bisogno di un'alimentazione adatta alle condizioni di vita. Vale la pena di coltivare l'intercambio con colleghe e colleghi, con personale specializzato oppure di leggere pubblicazioni in merito!



### **Mauro Manzinali (54 anni), selvicoltore presso l'AIL di Lugano**

«La mia forma fisica la mantengo lavorando quotidianamente nel bosco di montagna. Sono posture che col tempo ho imparato a gestire anche con un approccio mentale più coscienzioso. Durante il tempo libero alterno il riposo con l'hobby della lavorazione del legno: creo sculture e alle volte anche mobili.»

## IL CIBO: FONTE DI RIFORNIMENTO PER CORPO E ANIMA

Gli operatori forestali di lunga data conoscono l'importanza di un'alimentazione corretta per il faticoso lavoro nel bosco. Mentre avanzano gli anni, vi sono aspetti che cambiano per quanto riguarda l'alimentazione. Informarsi e prestare più attenzione agli alimenti è opportuno e salutare!

### Un paio di spunti e di riflessioni in merito

- Con l'aumento dell'età si affievolisce la sensazione della sete! Bere **almeno un litro e mezzi di acqua/liquidi** a intervalli regolari sull'arco della giornata (evitare bibite zuccherate e frullati).
- **In età più matura cala il fabbisogno energetico**, ragione per cui molte persone aumentano di peso e sviluppano «anelli annuali». Di conseguenza: mangiare meno, soprattutto meno dolci e cose salate; assumere invece più proteine e micronutrienti (vitamine, minerali, microelementi), di cui si ha più bisogno in età avanzata.
- **Proteine a sufficienza:** i latticini sono particolarmente preziosi per i muscoli e le ossa, soprattutto per l'apporto di calcio (3-4 porzioni al giorno). Altre fonti di proteine sono la carne, il pesce, le uova, il tofu, le leguminose e la frutta oleaginosa. Consiglio: nessun pasto principale senza fonte di proteine (si scorda a volte nel caso della colazione).
- Mangiare con calma, masticare bene e distribuire i pasti sull'arco della giornata, poiché la digestione tende a diventare più sensibile. Evitare pasti serali abbondanti e difficili da digerire.



**CONSIGLIO** «Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.» (Ippocrate)



- **Micronutrienti: le vitamine D e B<sub>12</sub>, ferro e calcio scarseggiano sovente in età matura.** È meglio far misurare i valori del sangue presso il medico di famiglia, onde scoprire eventuali carenze. Con l'età diminuisce la produzione di vitamina D nella pelle.
- **Acidi grassi essenziali Omega-3 per il cuore, il cervello e l'animo.** Sono alimenti con un elevato contenuto di acidi grassi Omega-3 i pesci grassi d'acqua fredda come il salmone, l'olio di colza, le noci, le mandorle, i semi di lino, l'avocado, ecc. Per un buon rifornimento di acido folico si prestano i germi di frumento, i prodotti integrali, le verdure a foglia ver-

de, l'insalata a foglia, i pomodori, i germogli, le leguminose, la frutta oleaginosa, le arance, le uova, le patate, ecc.

### Per saperne di più

Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Per senior che si mantengono giovani:  
[www.sge-ssn.ch/it/alimentazione-60-plus](http://www.sge-ssn.ch/it/alimentazione-60-plus)



**Renée Aeberhard (60 anni)**  
**BSc, nutrizionista ASDD,**  
**Rorbas**

«Gustate la vita e il cibo. Il nostro obiettivo è invecchiare bene (Well-Aging) e non lottare contro l'invecchiamento (Anti-Aging).»

# CONTRIBUIRE ALL'IMPOSTAZIONE

## PRENDERE PARTE ALL'IMPOSTAZIONE DEL CAMBIAMENTO

Con un ambiente sempre più complesso nel bosco, crescono anche le esigenze rispetto alle competenze operative del personale forestale, che si confronta con sfide a svariati livelli e sull'arco di tutta una vita (professionale). Il senso di responsabilità e la motivazione personale sono d'aiuto, come anche le conoscenze: «Nulla è più certo del cambiamento!»

### Un paio di spunti e di riflessioni in merito

- **Sin dalla più giovane età, le persone che lavorano in bosco dovrebbero essere aperte a ciò che è nuovo e diverso**, mantenendo tale attitudine. L'ambiente di lavoro è in costante cambiamento e con esso anche la sfera di competenze e le tecnologie.
- Come proseguire dopo la formazione? **Va pensato abbastanza presto alla pianificazione della carriera**, questo insieme alla/al partner e ai superiori. Esaminare la possibilità di qualche formazione continua, p. es. quella di selvicolttrice/selvicoltore caposquadra e di forestale, in parallelo all'attività professionale.
- Pianificazione familiare: con figli, la vita e la convivenza assumono un'altra dinamica. L'attività lavorativa di ambo i genitori dovrebbe possibilmente essere mantenuta; ciò non solo per motivi finanziari in età avanzata.



**CONSIGLIO** Vale la pena di procedere regolarmente a fare il punto della situazione, per se stessi, insieme alla famiglia e/o con i superiori! Chiarire dove si vuole arrivare con il percorso professionale – questo già da 25 o anche da 35 anni, a 45 anni...

- Ove possibile, i datori di lavoro dovranno prevedere modelli di lavoro a tempo parziale, per consentire ad ambo i genitori di conciliare la professione e la famiglia.
- Pianificazione dello sviluppo: **l'obiettivo è di svolgere una programmazione realistica dello sviluppo**, affinché i collaboratori siano consapevoli delle proprie capacità e aspirazioni professionali e in grado di intraprendere al più presto i possibili passi verso il cambiamento.
- Pianificazione finanziaria: vale la pena di essere presto in chiaro in quanto alla propria situazione finanziaria. Gli esperti forniscono volentieri consulenza e c'è sufficiente letteratura in merito.



**Nicola Simonetti (55 anni),  
selvicoltore presso l'AIL  
di Lugano)**

«Da quest'anno il mio ruolo all'interno della squadra non è più l'attività sul terreno, ma posso dire che la fortuna di essere ancora in buona salute si deve al continuo contatto con i giovani e al mio passato da calciatore e ciclista amatoriale: tutto ciò mi ha permesso di svolgere l'attività di selvicoltore senza grosse difficoltà.»

# A PROVA DI MERCATO

## ESSERE E RIMANERE IN GIOCO SUL MERCATO

Chi si confronta con la propria attitudine al mercato e ci lavora, ha più facilità a imboccare nuove vie se si presentano situazioni difficili, per esempio se per motivi fisici sorge la necessità di una riqualificazione o di un trasferimento, oppure si richiede un cambiamento dell'attività lavorativa. L'attitudine al mercato conferisce a tutti anche l'opportunità di riorientarsi e intraprendere nuove vie!

### Un paio di spunti e di riflessioni in merito

- La parola d'ordine è: fare il punto della situazione. Molte persone continuano a rimandare questo compito, fino a quando non hanno ormai più possibilità di cambiamenti. **Le persone che sono proattive e aperte ai cambiamenti, tirano il fiato e provvedono a sé stesse.** Altre attendono e finiscono per essere travolte dagli eventi.
- Anche se si pensa di non averne il tempo, è importante e opportuno procedere regolarmente a un'autoriflessione e a un bilancio.
- Essere e rimanere in gioco sul mercato **ha molto a che vedere con un approccio responsabile!**
- Affrontare la vita con interesse. Raccogliere spunti, conoscenze e idee, consentendo il loro afflusso nel bagaglio ideologico; cercare, osservare e analizzare esempi da seguire.
- Ampliare il proprio orizzonte. Vale a dire, **non limitarsi a voler saperne di più sugli alberi e sul bosco, bensì essere aperti anche per altri mondi.** Da un passatempo preferito o da un'attività del tempo libero



**CONSIGLIO** La responsabilità per il mantenimento dell'attitudine al mercato ricade sui lavoratori e sui superiori! Se subentra un possibile «caso di rigore» ambo le parti saranno sicuramente felici e riconoscenti per aver pensato prima a come restare in gioco sul mercato.



potrebbe all'occorrenza anche sorgere qualcosa di completamente differente e si schiude l'accesso a una nuova attività.

- Prevedere: immaginarsi e pianificare la vita professionale di domani. Che cosa mi importa, quando mi piacerebbe aver raggiunto i miei obiettivi, e se...?
- Quali perfezionamenti/competenze mi piacerebbe (ancora) acquisire?
- Cercare e curare attivamente il dialogo con i superiori e persone interessanti.
- **Considerare ciò che è nuovo come una sfida positiva e un'evoluzione a livello personale.**
- Creare e prefigurare visioni per la propria vita, per l'invecchiamento e accertare i possibili percorsi – non censurare le visioni sin dall'inizio.
- Quali sono le mie possibilità professionali se un infortunio o dei disturbi fisici rendono impossibile il lavoro nel bosco?
- Datori di lavoro: quanto prima si intravedono i problemi, tanto meglio sarà possibile fare qualcosa per contrastarli: **grazie al riconoscimento precoce si evitano assenze prolungate.**



**Erwin Schmid (65 anni),  
ingegnere forestale in  
pensione, Winterthur**

Oltre a una buona forma fisica, a chi lavora in bosco occorre agilità mentale e una costante apertura verso ciò che è nuovo, al fine di mantenersi in gioco sul mercato!»



**Sanzio Guidali (56 anni),  
forestale del 6°  
circondario TI**

«Come forestale sono attivo su diversi cantieri in bosco e camminare anche su terreni e boschi con diversi pendii, mi mantiene in forma fisica. Inoltre taglio regolarmente legna per il mio fabbisogno privato perché la mia casa la riscaldo completamente a legna. Sono anche responsabile dei boschi della parrocchia del S. Giorgio e ciò richiede dei controlli settimanali; pertanto non perdo mai la forma fisica!»

**PREVIDENZA DI VECCHIAIA DAI 40 IN POI**

Accertare se si è sufficientemente assicurati nel caso che capiti qualcosa. Chi lavora è in genere ben messo a livello finanziario se rimane permanentemente inabile al lavoro in seguito a un infortunio. Le cose cambiano se ciò avviene a causa di malattia.

**Un paio di spunti e di riflessioni in merito**

- Nell'**estratto conto del fondo pensione** si trovano indicazioni in merito a quanto denaro si riceverebbe nel caso di inabilità permanente al lavoro. È sufficiente per vivere, in aggiunta a una rendita Al massima di 2370 franchi?
- In caso negativo, è possibile correre ai ripari con un'assicurazione supplementare. Se si lavora a titolo indipendente, ciò riveste un'importanza esistenziale.
- Qual è la situazione di partner e figli nel caso che si muore? Le coppie non sposate dovrebbero provvedere a una copertura reciproca se dipendono finanziariamente tra loro.
- La proprietà abitativa può costituire una parte importante della propria **previdenza di vecchiaia**, se ci si può permettere l'acquisto di un appartamento o di una casa. Procedere a un'**analisi previdenziale** con una persona esperta in materia. Le rendite prevedibili dall'AVS, dalla cassa pensione e dal terzo pilastro sono sufficienti per assicurare il proprio standard di vita anche nella terza età?
- In caso negativo, prefiggersi un **obiettivo di risparmio**. Chi può ancora mettere da parte 500 franchi al mese durante 15 anni, quando va in pensione avrà a disposizione quasi 100 000 franchi in più (con rendimento del 1%).
- Verificare se si ha la possibilità di **ri-scatto volontario nella cassa pensione**. Ciò costituisce un grande vantaggio a livello di tasse, poiché questi importi possono essere dedotti dal reddito imponibile.







## UNA LISTA DI CONTROLLO PER PIANIFICARE IL PENSIONAMENTO

### Circa dieci anni prima del pensionamento

- Allestire un quadro generale del patrimonio (immobili, attivi in conti, fondi previdenziali del secondo pilastro e del pilastro 3a, titoli, assicurazioni sulla vita, partecipazioni, diritti ereditari, ecc.) e dei propri debiti (ipoteca, ecc.).
- Allestire un **preventivo** e verificare se le entrate prevedibili dopo il pensionamento sono sufficienti per coprire le spese.
- Nel caso di una **lacuna di reddito**: calcolare quanto capitale aggiuntivo sarà necessario per colmare tale lacuna.

### Quattro o cinque anni prima del pensionamento

- Stabilire la **data del pensionamento**. Posso permettermi un pensionamento anticipato?
- Accertare quale parte dell' avere della cassa pensione, può essere ritirata come **capitale** e quali sono le conseguenze sulla **rendita annuale**.
- Riflettere sulla **situazione abitativa**: una volta pensionati, si desidera conservare la casa oppure traslocare in un appartamento in condominio? L'ipoteca dev'essere ammortizzata totalmente o parzialmente?





- Stabilire quando saranno percepiti gli **averi di previdenza**, del secondo pilastro e del pilastro 3a. Distribuendo i prelievi su vari anni è possibile risparmiare tasse.
- Allestire un **piano finanziario** che presenti l'evoluzione delle uscite, delle entrate e del patrimonio fino al pensionamento e nel periodo successivo. Coinvolgere un **ufficio di consulenza** affidabile, che sia a disposizione per le decisioni importanti.
- Annuncio del pensionamento almeno tre mesi prima dell'ultimo giorno lavorativo, presso l'agenzia comunale AVS – anche se si rimanda il versamento della rendita.

#### **Quando manca un anno al pensionamento**

- Pagamento tempestivo **del contributo del pilastro 3a** per l'anno in cui si va in pensione – nel migliore dei casi a inizio anno!



# INFORMAZIONI

## DOVE INFORMARSI MEGLIO?

### Impostazione di una vita attiva e consulenza finanziaria

Pianificazione della carriera, punto della situazione, ricerca di lavoro 50+

Valutazione gratuita della situazione professionale

Consigli per i primi passi nel pensionamento

Per mantenersi attivi

Pro Senectute (varie prestazioni di servizi)

VermögensZentrum (consulenza finanziaria)

### Salute e attività fisica

[www.mobilesport.ch/it](http://www.mobilesport.ch/it)

Invecchiare in salute (Ufficio federale della sanità pubblica)

Guida «Invecchiare in Svizzera»



## LA SALUTE DEL NOSTRO PERSONALE

L'Associazione del personale forestale svizzero s'impegna da ormai quasi 125 anni per ciò che sta particolarmente a cuore del personale forestale. Un interesse di somma importanza per l'associazione è di conservare la salute del personale, affinché il lavoro in bosco sia possibile fino al pensionamento. È opportuno impegnare il personale dell'azienda secondo la sua capacità ed esperienza. Una forza lavoro più in là con gli anni potrà così essere d'aiuto all'azienda con la sua esperienza e il suo know-how pluriennale. Un presupposto per il «lavoro in bosco al passo con l'età» è la disponibilità ad adattarsi alle situazioni attuali e ad aggiornarsi con la formazione continua. Con le odierne conoscenze e la disponibilità dei datori di

lavoro e dei lavoratori, dev'essere possibile raggiungere l'età della pensione in campo forestale e ritirarsi senza disturbi legati alla professione. A tal fine, sono necessari vari provvedimenti su tutto l'arco dell'attività professionale in bosco. L'attenzione non deve dirigersi su questa tematica quando si è ormai in avanti con gli anni, bensì già agli albori dell'attività professionale. La presente pubblicazione fornisce spunti in merito a questo importante argomento.

**Vi auguriamo un buon proseguimento «al passo con l'età» e restando in forma!**

***La vostra Associazione del personale forestale svizzero***



Association Suisse du personnel Forestier  
Verband Schweizer Forstpersonal  
Associazione del personale Forestale Svizzero





**Codoc**

Hardernstrasse 20  
Casella postale 339  
3250 Lyss  
T 032 386 12 45

© Copyright by  
Codoc 2022