
Un tempo settimanale di riposo per tutti

Autore: Fabio Di Nunno

Fonte: Città Nuova

L'Alleanza Europea per la Domenica chiede di stabilire un tempo settimanale di riposo unico per i lavoratori al fine di consentire loro di preservare la propria salute mentale.

In occasione della **Giornata europea per la domenica libera dal lavoro**, che si celebra il 3 marzo, l'**Alleanza Europea per la Domenica** ricorda il valore del tempo libero sincronizzato - cioè valido per tutti - in tempi di crescente digitalizzazione e di solitudine delle persone, chiedendo di stabilire [un tempo settimanale di riposo unico per i lavoratori](#) al fine di consentire loro di preservare la propria salute mentale. Infatti, da tempo, l'**Alleanza Europea per la Domenica** chiede ai leader dell'**Unione Europea** (Ue) l'istituzione di **un giorno di riposo comune settimanale europeo** per i lavoratori, per tradizione la domenica, come sancito dalla **Carta sociale europea**. Come sancito dalla **Carta dei diritti fondamentali dell'Ue**, «ogni lavoratore ha diritto a **condizioni di lavoro sane, sicure e dignitose**», nonché «a una limitazione della durata massima del lavoro e a periodi di riposo giornalieri e settimanali e a ferie annuali retribuite». Nella sua dichiarazione, l'**Alleanza Europea per la Domenica** sottolinea che un giorno comune di riposo durante la settimana è un prerequisito per un sano **equilibrio tra lavoro e vita privata** e un **recupero dallo stress quotidiano**. Infatti, si riconosce che «gli individui sono infatti esseri sociali, parte di una comunità, e le loro relazioni interpersonali giocano un ruolo chiave nel loro equilibrio vita-lavoro, benessere e recupero dal lavoro». Del resto, «i periodi di riposo settimanale non comprendono solo la quantità di tempo, cioè una giornata senza lavoro, ma anche la qualità di questo riposo», laddove «una giornata libera dal lavoro deve permettere di **coniugare sia il riposo personale che il legame sociale**». Ciò discende dal presupposto che gli individui sono «esseri sociali, parte di una comunità, e le loro relazioni interpersonali giocano un ruolo fondamentale per il loro equilibrio tra lavoro e vita privata, il benessere e il recupero dal lavoro». L'**Alleanza Europea per la Domenica** osserva che «dove il tempo di riposo può essere organizzato come tempo di riposo sincronizzato, questo consente all'individuo di trascorrere del tempo con i propri familiari, amici o coetanei o **comunità sociali collettive**», o di svolgere attività come «il volontariato, il culto, il tempo libero e lo sport». Secondo un recente rapporto pubblicato dal **Centro comune di ricerca della Commissione europea** sulla solitudine nell'Ue, nel 2020, **il 25% dei cittadini europei si è sentito solo più della metà del tempo**, laddove proprio la solitudine e l'esclusione sociale hanno conseguenze a livello collettivo. Infatti, **il fenomeno della solitudine è una realtà in crescita e senza precedenti in Europa**, con un impatto negativo sull'equilibrio tra lavoro e vita privata, nonché sul benessere dei lavoratori. Anche **Ursula von der Leyen**, presidente della Commissione europea, lo scorso settembre, nel suo [discorso sullo Stato dell'Unione](#), ha annunciato **una prossima iniziativa sulla salute mentale nel 2023**. Ecco che l'**Alleanza Europea per la Domenica** sottolinea che un tempo di riposo settimanale comune sarebbe anche «uno strumento efficace per contrastare la solitudine». Monsignor **Antoine Hérouard**, **arcivescovo metropolitano di Digione e presidente della Commissione Affari Sociali della Commissione delle conferenze episcopali dell'Unione europea COMECE**), ricorda che «tutti dovrebbero poter non lavorare la domenica e trascorrere del tempo con la famiglia, fare volontariato, fare sport, impegnarsi in attività sociali, culturali, spirituali e religiose». La COMECE, infatti, è un membro fondatore dell'**Alleanza Europea per la Domenica**, un'ampia rete di **oltre 100 alleanze domenicali nazionali, sindacati, organizzazioni dei datori di lavoro, associazioni della società civile, chiese e comunità religiose** nell'Ue, impegnata a sensibilizzare sul **valore unico della domenica per la nostra società** e sull'importanza di **un comune giorno di riposo**. —

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi](#)

[di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). ***Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it***
