



info Seniores

MAI 2023 • **AUSGABE / EDIZIONE 31**

Seniorenmesse 60+ 3

Fiera della terza età 60+ 5

Tag der Senior*innen / Giornata della terza età 7

Schrebergärten 8

Orti sociali 9

und Vieles mehr... / e molto di più...



Tätigkeitsbericht des Seniorengemeinderats

Geschätzte Seniorinnen und Senioren der Stadtgemeinde Bruneck, erlauben Sie uns, Ihnen die Tätigkeiten des Seniorengemeinderats des letzten Jahres vor Augen zu führen und Sie damit an unseren Aktivitäten teilhaben zu lassen.



Der aktuelle Seniorengemeinderat

- Im Dezember 2021 wurde der amtierende Seniorengemeinderat gewählt.
 - Die konstituierende Sitzung hat am 11.01.2022 stattgefunden. Im Jahr 2022 haben insgesamt **9 Sitzungen des Seniorengemeinderats** und **12 Sitzungen des Ausschusses** stattgefunden, sowie **eine ganze Reihe von Planungs- und Organisationssitzungen** für die verschiedenen Aktivitäten und für die Info Seniores.
 - **Unser Ziel ist es, den Brunecker Senior*innen eine Stimme zu verleihen und ihre Anliegen aufzunehmen und voranzutragen.**
- Einige dieser wichtigen Anliegen möchten wir Ihnen hiermit vorstellen:**
- **Wohnen im Alter**
 - Seniorengerechte und leistbare Wohnungen
 - Betreutes Wohnen
 - Mehrgenerationenhaus
 - Pflegeplätze in Seniorenheimen
 - Über diese Themen sind wir im konstanten Austausch mit Bürgermeister Roland Griessmair.
 - **Gute Erreichbarkeit der einzelnen Stadtteile durch die Citybuslinien** – Überdachung der Wartebereiche mit windgeschützten Sitzgelegenheiten – Intervention bzgl. Linie 3 in der Oberstadt.
 - 2 Lokalausgangsscheine beim **Mobilitätszentrum** im Herbst 2022 zur Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen.
 - **Sitzgelegenheiten mit Rückenlehne** im Stadtbereich und bei den Spazierwegen rund um Bruneck (barrierefreie Zugänge).
 - **Barrierefreie, gut geräumte** Gehwege und Wartebereiche im öffentlichen Raum.
 - **Projekt Schrebergärten** im Bereich angrenzend an das PRIMA.
 - Wir sind Ansprechpartner*innen für die Anliegen und die Bedürfnisse der Senior*innen; dafür werden folgende Tätigkeiten ausgeführt:

- **Wöchentliche Beratungstätigkeit** durch Mitglieder des Seniorengemeinderats
- **Regelmäßige Kontakte zum Bürgermeister und zu Stadträten**
- **regelmäßige Referate und Einzelberatung durch ehrenamtlich tätige Fachleute** zu rechtlichen Fragen (Dr. Friedrich Mair), psychologische Erstberatung (Dr. Paul Hofer) und zum Thema „Patientenverfügung“ (Dr. Hartmann Aichner)
- Erstellung und Ausgabe der **Dokumentenmappe** an Senior*innen – Ordnung in den wichtigen Dokumenten
- **Organisation und Durchführung von Fortbildungen für die Mitglieder** des Seniorengemeinderats und die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen

Hier die wichtigsten Initiativen (Veranstaltungen) des vergangenen Jahres:

- **Treffen des vorhergehenden und des neuen Seniorengemeinderats** am 29.06.2022 mit Erfahrungsaustausch und mit einem Rückblick von Frau Cristina Gianotti auf die bisherige Tätigkeit des Seniorengemeinderats. Ehrung von Frau Cristina Gianotti, Frau Margit Baumgartner und Frau Nelly Piol für ihr jahrelange wertvolle Arbeit für die Senior*innen der Stadt Bruneck
- **Halbjährliche Herausgabe** der Informationsschrift

- „**Info Seniores**“ mit für Senior*innen relevanten Themen, fast alle Artikel sind zweisprachig
- **Senior*innentag** am 07.08.2022 auf dem Paul-Tschurtschenthaler-Platz mit Gottesdienst in der Pfarrkirche, Kulinarik, Unterhaltung und Musik
- **Fest der Großeltern** am 08.10.2022 im Michael-Pacher-Haus; für die Unterhaltung sorgten: **Klothilde Egger** mit ihren originellen Texten, **Malona** mit ihren humorvollen Einlagen, **das Ensemble Tylmann** Susato der Mittelschule Don Milani unter der Leitung von Prof. Filippo Esposito, **Musikschule Bruneck**: Stefan Großgasteiger und seine Lehrerin Annja Bartlmä
- **Überwachung der korrekten Verwendung des Kneipp-Areals** im Kapuzinergarten und Installation eines neuen Schließsystems

Weitere Tätigkeiten

- Zusammenarbeit mit dem Verband der Senior*innen auf Landesebene und Austausch zu den für Senior*innen relevanten Themen
- Besuch von für Senior*innen relevanten Tagungen auf Landesebene
- Zusammenarbeit mit dem Verein Josefsheim/Seniorenmensa
- Kontaktpflege zu den Seniorenclubs der Gemeinde

Relazione sull'attività della Consulta degli Anziani

Cari anziani del Comune di Brunico, permetteteci di presentarvi le attività della Consulta degli Anziani dell'anno scorso e di rendervi partecipi delle nostre attività.

La Consulta degli Anziani in carica è stata eletta nel dicembre 2021.

La riunione inaugurale si è svolta l'11.01.2022. Nel 2022 si sono tenute in totale 9 riunioni della Consulta degli Anziani e 12 riunioni della giunta, oltre a tutta una serie di incontri di pianificazione e organizzazione per le varie attività e per l'Info Seniores.

Il nostro obiettivo è quello di dare voce agli anziani di Brunico e di raccogliere e promuovere le loro istanze.

Vorremmo presentarvi alcune di queste importanti preoccupazioni:

- **Vivere nella terza età**
 - Abitazioni a prezzi accessibili per i cittadini anziani

- Abitazioni assistite
- Casa multigenerazionale
- Posti di assistenza nelle case di riposo
- Su questi temi siamo in costante dialogo con il sindaco Roland Griessmair.
- **Buona accessibilità dei singoli quartieri cittadini** da parte delle linee di autobus urbani - copertura delle aree di attesa con sedute protette dal vento - intervento sulla linea 3 nella città alta.
- 2 ispezioni locali presso il **Centro di Mobilità** nell'autunno 2022 per sviluppare proposte di miglioramento.
- **Sedute con schienale nell'area cittadina e sui percorsi pedonali** intorno a Brunico (accesso senza barriere).

- **Percorsi e aree di attesa prive di barriere** e ben sgombre negli spazi pubblici.
- **Progetto di orti e giardini** nell'area adiacente al supermercato PRIMA.
- Siamo referenti per le preoccupazioni e le esigenze dei cittadini anziani; a questo scopo vengono svolte le seguenti attività:
- Attività di consulenza settimanale da parte dei membri della Consulta degli Anziani.
- Contatti regolari con il sindaco e gli assessori comunali.
- Presentazioni regolari e consulenze individuali da parte di esperti volontari su questioni legali (Dr. Friedrich Mair), sulla consulenza psicologica iniziale (Dr. Paul Hofer) e sul tema del "testamento biologico" (Dr. Hartmann Aichner).
- Preparazione e distribuzione della cartella di documenti ai cittadini anziani - per tenere in ordine i documenti importanti.
- Organizzazione e realizzazione di corsi di formazione per i membri della Consulta degli Anziani e per i collaboratori volontari.
- **Pubblicazione semestrale** del notiziario "**Info Seniores**" con argomenti rilevanti per gli anziani, quasi tutti gli articoli sono bilingui.
- **Festa degli anziani** il 07.08.2022 in Piazza Paul Tschurtschenthaler con una funzione religiosa nella chiesa parrocchiale, specialità culinarie, intrattenimento e musica.
- **Festa dei nonni** l'8.10.2022 alla Casa Michael Pacher; i protagonisti sono stati: **Klothilde Egger** con i suoi testi originali, **Malona** con i suoi intermezzi umoristici, **l'ensemble Tylmann Susato** della scuola secondaria di primo grado "Don Milani" sotto la direzione del Prof. Filippo Esposito, **Scuola di Musica** Brunico: Stefan Großgasteiger e la sua insegnante Annja Bartlmä.
- **Monitoraggio del corretto** utilizzo dell'area Kneipp nel Giardino dei Cappuccini e installazione di un nuovo sistema di chiusura.

Ecco le iniziative più importanti dell'anno passato:

- **Riunione della precedente e della nuova Consulta degli Anziani** il 29.06.2022 con scambio di esperienze e con un bilancio delle precedenti attività della Consulta da parte della signora Cristina Gianotti. Premiazione delle signore Cristina Gianotti, Margit Baumgartner e Nelly Piol per il loro prezioso lavoro pluriennale a favore degli anziani della città di Brunico.

Altre attività

- Collaborazione con l'Associazione dei cittadini anziani a livello provinciale e scambio di informazioni su temi rilevanti per i cittadini anziani.
- Partecipazione a conferenze di rilevanza per gli anziani a livello provinciale.
- Collaborazione con l'associazione Josefsheim/Seniorenmensa.
- Costante contatto con i circoli per anziani del comune.

Die Seniorenmesse 60+ am 18.03.2023 im Michael-Pacher-Haus – ein großer Erfolg

Bereits bei der Eröffnung der Seniorenmesse am Samstag, den 18.03.2023 im Michael Pacher Haus wartete eine große Schar an Besucherinnen und Besuchern auf den Einlass. Begrüßt wurden sie von der Präsidentin des Seniorengemeinderats Bruneck Barbara Willimek, von Bürgermeister Roland Griessmair, von Vizebürgermeister Antonio Bovenzi und vom Präsidenten der Bezirksgemeinschaft Pustertal Robert Alexander Steger.

Die Besucherinnen und Besucher erwartete ein volles Programm: Ausstellungsstände zu Gesundheit und Wohlbefinden, zu Hilfestellungen im Alltag und Tests (Blutdruck- und Blutzuckermessung, Hör- und Sehtests sowie podologische Kontrollen), zu Kultur und

Freizeitaktivitäten.

Zwei **Seniorentanzgruppen** zeigten die Freude von Seniorinnen und Senioren an der Bewegung. Eine **Modenschau** mit Nicole Uibo als Koordinatorin und Clownin Malona als Moderatorin fand regen Zu-



Eröffnung/Inaugurazione: Robert Alexander Steger, Roland Griessmair, Barbara Willimek, Clown Malona, Antonio Bovenzi

spruch. **Malona** sorgte den ganzen Tag über für fröhliche Einlagen und unterhielt die Besucher*innen mit ihrem Humor und ihrer Spontaneität. Sehr gut besucht waren die angebotenen **Vorträge** und **Informationsveranstaltungen**.

Viele Geschäfte hatten für diese Seniorenmesse **Einkaufsgutscheine und kleine Präsente** zur Verfügung gestellt, viele Besucherinnen und Besucher konnten damit beschenkt die Messe verlassen.

Der **große ehrenamtliche Arbeits- und Zeitaufwand** durch den Seniorengemeinderat und den KVV Pustertal wurde durch die unzähligen zufriedenen Besucher*innen belohnt.

Wir hoffen sehr, den Seniorinnen und Senioren des Pustertals aber auch interessierten Senior*innen des ganzen Landes mit unserer Messe eine wertvolle Möglichkeit der Information geboten und ihnen Wege aufgezeigt zu haben, in Würde und mit den nötigen Hilfsmitteln in den eigenen vier Wänden den Lebensabend verbringen zu können.

Die Organisation wurde vom Seniorengemeinderat Bruneck in Zusammenarbeit mit dem KVV Pustertal ausgerichtet, mit der Unterstützung der Stadtge-

meinde Bruneck, der Bezirksgemeinschaft Pustertal, der Sanitätsdirektion Bruneck und etlicher Sponsoren. Die Veranstaltung wurde mit Foldern und Plakaten und über die Medien beworben. Damit viele Senior*innen Kenntnis von der Veranstaltung erhalten konnten, wurden Folder und Plakate über den KVV in allen Tälern und in allen Ortschaften des Bezirks Pustertal verteilt und angeschlagen. Um eine größere Gruppe an Menschen zu erreichen, haben wir Werbung in den Medien geschaltet.

Die Seniorenmesse kann als großer Erfolg gewertet werden, es waren ca. 1.000 Besucher*innen anwesend und haben die gebotenen Möglichkeiten genutzt. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv und wertschätzend.

Dank an alle, welche unsere Vorhaben unterstützt und mitgetragen haben:

Stadtgemeinde Bruneck, Bezirksgemeinschaft Pustertal, Sanitätsbetrieb Bruneck, Weißes Kreuz, Feuerwehr, Tourismusverein, KVV, Verbraucherzentrale Südtirol, Referentinnen und Referenten, alle ehrenamtlich tätigen Helfer*innen, Sponsoren und besonders an alle Mitglieder des Seniorengemeinderats.



Verschiedene Informationsstände / vari stand



Seniorentanzgruppen mit Publikum / gruppi di ballo degli anziani

La Fiera della terza età 60+ del 18.03.2023 presso la Casa Michael Pacher - un grande successo

Già all'apertura della Fiera della terza età di sabato 18.03.2023 alla Casa Michael Pacher, una grande folla di visitatori attendeva di essere ammessa. Ad accoglierli c'erano la presidente della Consulta degli Anziani di Brunico Barbara Willimek, il sindaco Roland Griessmair, il vicesindaco Antonio Bovenzi e il presidente della Comunità Comprensoriale Robert Alexander Steger.

Un ricco programma attendeva i visitatori: stand espositivi sulla salute e il benessere, sull'assistenza nella vita quotidiana, sulla cultura e sulle attività del tempo libero, ma anche test (misurazione della pressione arteriosa e della glicemia, test dell'udito e degli occhi e controlli podologici).

Due gruppi di danza hanno mostrato la gioia degli anziani nel movimento. Una **sfilata di moda** con Nicole Uibo come coordinatrice e il clown Malona come presentatrice è stata molto apprezzata. **Malona** ha offerto intermezzi allegri durante la giornata e ha intrattenuto i visitatori con il suo umorismo e la sua spontaneità.

Le **conferenze** e **gli eventi informativi** offerti sono stati molto seguiti.

Molti negozi hanno messo a disposizione **buoni spesa** e **piccoli regali** per questa fiera della terza età e molti visitatori hanno potuto lasciare la fiera con dei doni.

La **grande quantità di lavoro volontario e di tempo investito** dal consiglio degli anziani e dal KVV Pusterthal è stata ricompensata dagli innumerevoli visitatori soddisfatti.

Ci auguriamo sinceramente che la nostra fiera abbia offerto agli anziani della Val Pusteria, così come agli anziani interessati provenienti da tutta la provincia, un'occasione preziosa per ottenere informazioni e per mostrare loro come trascorrere la terza età in

modo dignitoso e con gli ausili necessari all'interno delle loro mura domestiche.

L'evento è stato organizzato dalla Consulta degli Anziani di Brunico in collaborazione con il KVV Pusterthal, con il sostegno del Comune di Brunico, della Comunità Comprensoriale della Val Pusteria, del Distretto Sanitario di Brunico e di diversi sponsor.

L'iniziativa è stata pubblicizzata con pieghevoli e manifesti e attraverso i media. Per assicurarsi che molti cittadini anziani fossero a conoscenza dell'evento, il KVV ha distribuito pieghevoli e affisso manifesti in tutte le località della Val Pusteria. Per raggiungere un gruppo più ampio di persone, abbiamo inserito annunci pubblicitari nei media. La Fiera della Terza Età può essere considerata un grande successo; i circa 1.000 visitatori hanno potuto fruire delle opportunità offerte. I riscontri sono stati positivi e i visitatori hanno espresso il loro apprezzamento.

Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno sostenuto e contribuito ai nostri progetti:

Il Comune di Brunico, la Comunità Comprensoriale della Val Pusteria, il Distretto Sanitario di Brunico, la Croce Bianca, i Vigili Urbani, i Vigili del Fuoco, l'Associazione Turistica, il KVV, il Centro Tutela Consumatori Utenti, tutte le relatrici e i relatori, tutti i volontari, gli sponsor e soprattutto tutti i membri della Consulta degli Anziani.

Tag der Senior*innen am 27.08.2023 im Volkskundemuseum in Dietenheim

Anders als bisher wird der Tag der Senior*innen nicht auf dem Paul-Tschurtschenthaler-Platz veranstaltet, da dieser zurzeit eine neue Gestaltung erfährt. Auf der Suche nach neuen Möglichkeiten haben wir uns entschieden, allen Seniorinnen und Senioren der Stadtgemeinde Bruneck einen Aufenthalt im Volkskundemuseum in Dietenheim zu ermöglichen und die Eintritte zu finanzieren. Es erwartet Sie eine kurze Führung und im Anschluss daran eine kleine Jause. Wir möchten die Kultur und Tradition unseres Landes damit in den Focus rücken und unseren Senior*innen die Möglichkeit bieten, sich in den Gebäuden und den Freiflächen des Dietenheimer Museums wohlfühlen und Neues zu entdecken.

Es werden von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 15.30 Uhr jede halbe Stunde Führungen in deutscher Sprache abgehalten werden. Von 12.00 bis 13.30 Uhr gibt es keine Führungen, jedoch kann sich jede*r im Museumsareal frei bewegen. Führungen in italienischer Sprache werden um 11.00, um 14.00 und um 15.00 Uhr stattfinden. Sie können somit den Zeitpunkt Ihres Besuchs frei wählen, je nach Ihren Bedürfnissen. Wir hoffen, dass Ihnen dieser Vorschlag gefällt und dass Sie diese Gelegenheit nutzen, um ein kleines Juwel unserer Kultur kennenzulernen oder wieder zu besuchen. Das Museum ist bis 17.00 Uhr geöffnet, letzter Einlass für Senior*innen der Stadtgemeinde Bruneck ist um 16.00 Uhr. Im Anschluss daran werden wir keine Karten und Gutscheine für die Jause mehr verteilen.

Das Museum kann mit dem Citybus Nr. 2 erreicht werden.



Giornata della terza età il 27.08.2023 al Museo Provinciale degli Usi e Costumi di Teodone

A differenza del passato, la Giornata della terza età non si terrà in Piazza Paul Tschurtschenthaler, attualmente in fase di ristrutturazione. Alla ricerca di nuove possibilità, abbiamo deciso di permettere a tutti i cittadini anziani del comune di Brunico di visitare il Museo degli Usi e Costumi di Teodone, finanziando il biglietto d'ingresso. È prevista una breve visita guidata seguita da un piccolo spuntino. Vogliamo concentrarci sulla cultura e la tradizione della nostra terra e offrire ai nostri anziani l'opportunità di godere degli edifici e degli spazi aperti del Museo di Teodone e di scoprire nuove cose.

Le visite guidate in tedesco si terranno dalle 10.30 alle 11.30 e dalle 13.30 alle 15.30 ogni mezz'ora. Dalle 12.00 alle 13.30 è prevista una pausa dalle visite guidate, ma tutti sono liberi di muoversi nell'area del museo. Le visite guidate in italiano si terranno alle ore 11.00, 14.00 e 15.00. Siete quindi liberi di scegliere l'orario della vostra visita in base alle vostre esigenze. Ci auguriamo che questa proposta vi piaccia e che cogliate l'occasione per conoscere e rivisitare un piccolo gioiello della nostra cultura. Il museo sarà aperto fino alle ore 17.00, l'ultimo ingresso per i cittadini anziani del Comune di Brunico è alle ore 16.00. In seguito non verranno più distribuiti biglietti e buoni per lo spuntino.

Il museo è raggiungibile col City Bus n. 2.



Schrebergärten: neue Orte für eine naturnahe Freizeitgestaltung

Eines vorweg: Die Planungen für die Schrebergärten haben sich unerwartet in die Länge gezogen, was die Gemeindeverwaltung bedauert. Doch nun befinden sie sich auf einem guten Weg.

Die Gemeindeverwaltung hat vor rund drei Jahren die Wiese östlich des sogenannten Prima-Parkplatzes angekauft. Gemeinsam mit der dahinterliegenden Wiese, die sich im Eigentum der Söll-Stiftung befindet, steht ein Areal von über 10.000 m² vorwiegend zur Schaffung von Schrebergärten zur Verfügung. Ein kleiner Teil dieser Fläche wird für die Vergrößerung des Parkplatzes verwendet, der um eine Doppelreihe an Pkw-Parkplätzen vergrößert wird. Der Parkplatz wird von vielen Pendlerinnen und Pendlern als Auffangparkplatz genutzt, die von dort aus zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln ihren Arbeitsplatz erreichen. Damit trägt er zur Verkehrsberuhigung des Stadtzentrums bei und steht im Einklang mit den Zielsetzungen des Verkehrskonzeptes. Zumal der Parkplatz untertags stets voll und der Andrang nach wie vor sehr groß ist, ist eine Erweiterung sinnvoll. Der allergrößte Teil der neu verfügbaren Fläche ist aber für die Schrebergärten reserviert. Mit der Planung wurde bereits im Jahr 2020 Architekt Gerhard Mahlknecht aus Bruneck beauftragt. Das Konzept sieht die Schaffung von Beeten und Gärten für die Bevölkerung von Bruneck vor. „Schrebergärten in Form von Obst- und Gemüsebeeten für Menschen, die heute keinen eigenen Garten haben“, bringt es Bürgermeister Roland Griessmair auf den Punkt. „Kernstück des Konzeptes sind natürlich die Obst- und Gemüsebeete, die anhand noch festzulegender Kriterien vergeben werden und vorzugsweise Seniorinnen und Senioren zur Verfügung stehen werden. Vorgesehen ist aber auch die Errichtung eines gemütlichen Aufenthaltsbereiches, der ein Treffpunkt und Ort zum Verweilen sein wird. Alles in allem werden die Schrebergärten ein Ort zur naturnahen und sinnvollen Freizeitgestaltung für viele Menschen. Ich danke besonders auch dem Seniorengemeinderat für das wertvolle Mitwirken in der Planungsphase“, so der Bürgermeister. Derzeit läuft das für die Realisierung der Schrebergärten erforderliche Verfahren zur Abänderung des Bauleitplanes, das in absehbarer Zeit abgeschlossen



werden soll. Nach diesem zeitintensiven, aber unverzichtbarem bürokratischen Schritt wird das Konzept öffentlich vorgestellt. Danach soll es schrittweise umgesetzt werden. Indes haben bereits zahlreiche Bürgerinnen und Bürger ihr Interesse an einem eigenen Garten bekundet.

Interessierte können sich weiterhin – vorerst unverbindlich – bei der Gemeindeverwaltung melden: allg.dienste@gemeinde.bruneck.bz.it.

Orti sociali: nuovi luoghi di ricreazione a contatto con la natura

Una premessa: non era prevedibile che la progettazione degli orti sociali si prolungasse per un periodo così lungo e l'amministrazione comunale se ne rammarica. Tuttavia, ormai lo stato di avanzamento è buono.



Circa tre anni fa l'amministrazione comunale ha acquistato il prato a est del cosiddetto parcheggio Prima. Insieme al prato retrostante, di proprietà della Fondazione Söll, è disponibile un'area di oltre 10.000 m² principalmente per la creazione di orti sociali. Una piccola parte dell'area sarà invece utilizzata per ampliare il parcheggio Prima di una doppia fila di posti macchina. Visto il grande afflusso al parcheggio il suo ampliamento è da

considerarsi ragionevole. Il parcheggio è utilizzato come parcheggio di raccolta da molti pendolari che da lì raggiungono il loro posto di lavoro a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici. Contribuisce quindi alla riduzione del traffico in centro città ed è in linea con gli obiettivi del concetto del traffico. La maggior parte della nuova area disponibile è invece riservata agli orti. L'architetto Gerhard Mahlknecht di Brunico è stato incaricato della progettazione già nel 2020.

Il progetto prevede la creazione di aiuole e giardini per gli/le abitanti di Brunico. "Orti sotto forma di aiuole per frutta e verdura per le persone che oggi non hanno un proprio giardino", spiega il sindaco Roland Griessmair. "Il cuore del concetto è naturalmente costituito dagli spazi per la coltivazione di frutta e verdura, che saranno assegnati sulla base di criteri ancora da definire e saranno preferibilmente a disposizione delle persone anziane. È prevista anche la realizzazione di un accogliente spazio di ritrovo. Gli orti diventeranno un luogo per passare il tempo libero in mezzo alla natura. Vorrei ringraziare in modo particolare la Consulta degli Anziani per la preziosa collaborazione nella fase di progettazione", afferma il sindaco.

La procedura di modifica del piano urbanistico, necessaria per la realizzazione degli orti, è attualmente in corso e dovrebbe essere completata a breve. Non appena questa lunga ma indispensabile fase burocratica sarà completata, il progetto sarà presentato al pubblico. Dopodiché verrà implementato passo dopo passo. Nel frattempo numerosi cittadini e cittadine hanno espresso il loro interesse ad avere un orto sociale.

**Se siete interessati/e anche voi potete contattare l'amministrazione comunale, per il momento senza alcun impegno:
affarigenerali@comune.brunico.bz.it**

Bewegt altern

Dr. Bettina Wachtler, Primaria der Reha-Abteilung im Krankenhaus Bruneck

Bewegung

unterstützt das Herz-Kreislaufsystem, hält den Blutdruck stabil, verzögert die Entstehung von Arteriosklerose, stärkt das Immunsystem, senkt nachweislich das Risiko für Diabetes, Osteoporose und Krebs, beugt Demenzerkrankungen vor, reduziert das Sturzrisiko, da sie die Muskelkraft und Beweglichkeit stärkt und den Gleichgewichtssinn trainiert und trägt dazu bei, lange autonom zu bleiben.

Die Lebenserwartung wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst:

- Vererbung: Gene, die das Risiko für hohe Cholesterinwerte erhöhen, Gene, die Schutz gegen koronare Herzkrankheiten und Krebs bieten
- Lebensstil: Nicht rauchen, kein Missbrauch von Alkohol oder Drogen, die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts und die Einhaltung einer gesunden Ernährung, Sport treiben und empfohlene Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen einhalten
- Exposition gegenüber Umweltgiften: selbst bei Menschen mit den besten Erbanlagen
- Medizinische Versorgung: Die Vorbeugung von Erkrankungen oder deren Behandlung

Die mittlere Lebenserwartung ist in den letzten Jahren erheblich angestiegen:

Lebenserwartung nach Geschlecht.

Südtirol - Jahre 1979-2021

	Männer	Frauen
1979	69,1	77,1
1989	73,1	80,5
2009	79,9	85,1
2019	81,8	86,2
2020	80,6	85,0
2021	81,1	85,5
Quelle: ISTAT		

Altern ist ein Nebeneffekt von Vorgängen, die sich in unserem Körper abspielen

- Sichtbar: Abnahme der Hautelastizität, Haarausfall



- Abnahme der Sehschärfe
- Hörverlust
- Abnahme Geschmack/Geruchsempfinden
- Körpergröße: Bandscheiben verlieren an Höhe, Wirbelbrüche
- Regenerationsfähigkeit der unterschiedlichen Gewebe nimmt ab
- Reserven schrumpfen
- Pumpleistung des Herzens: mit 25a: 212l /min, mit 65a: 106l/min, mit >80 a: 60 l/min
- Erhöhter Blutdruck durch engere Gefäße
- Lungenfunktion schwächer durch Abnahme der Kapillaren und elastischen Fasern, somit Abnahme der Sauerstoffaufnahme
- Nervensystem: Abnahme Durchblutung, Abnahme der Botenstoffe
- Immunsystem: mehr Entzündungsproteine, erhöhte Anfälligkeit, schlechtere Immunantwort
- Auftreten von Blasenfunktionsstörungen

Dazu kommen noch meist **chronische Erkrankungen** wie Herz-Kreislauf-erkrankungen, Tumorerkrankungen, Diabetes, chron. Atemwegserkrankungen, Alzheimer und Demenz, arterielle Hypertonie, psychische Erkrankungen

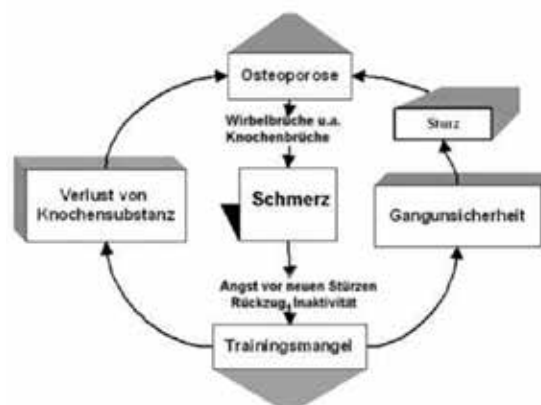
Am Bewegungsapparat:

MUSKULATUR: SARKOPENIE

Abnahme der Muskelkraft

Abnahme der Muskelmasse ohne Training ab dem 30 LJ um bis zu 0,8 % pro Jahr

KNOCHEN/SKELETT: OSTEOPOROSE



Abnahme der Knochendichte und der Knochenelastizität, erhöhtes Frakturrisiko

BÄNDER/SEHNEN: Verlust an Elastizität

KNORPEL: Schädigungen, Abnutzung

Therapie der Osteoporose :



Bewegungsempfehlung ab 65 Jahren

Mindestens 150 min/pro Woche Ausdauertraining mittlerer Anstrengung (d.h. man kann noch sprechen, nicht mehr singen) oder 75 min/pro Woche höhere Anstrengung (d.h. man kann nur mehr einige Worte sagen).

z.B. SCHNELLES GEHEN, WALKING, RADFAHREN,

SCHWIMMEN, TANZEN, ERGOMETER, LAUFEN

Zusätzlich an mindestens 2 Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen.

Kontraindikationen für Bewegungstraining

- Akute schwere Erkrankungen
- Entzündungen mit Fieber
- Aktivierte Arthrosen / Gelenkentzündungen
- Hoher Blutdruck >160/100

Praktische Tipps:

- Bei Vorhandensein von Herz/Kreislaufkrankungen oder Diabetes vorerst ärztlichen Rat einholen
- Geeignetes Schuhwerk und Kleidung
- Wissen, wann man aufhören muss: z.B. Brustschmerzen, Schwindel, Taubheitsgefühl
- Sicher in Bewegung kommen: aufwärmen, dehnen
- Hydriert bleiben
- Auf die Ernährung achten
- Aktivitäten suchen, welche Spaß machen

***Bleiben Sie gesund -
bleiben /werden Sie aktiv !!!***

Attività fisica in età avanzata

Dott. Bettina Wachtler, Primaria del comparto di riabilitazione dell'Ospedale di Brunico

Una corretta ed adeguata attività fisica è molto importante perché, favorendo il corretto funzionamento muscolo-scheletrico ed il controllo del peso corporeo, aiuta a ridurre il rischio di insorgenza di condizioni patologiche e di cadute, inoltre contribuisce a preservare l'autonomia nella quotidianità.

L'aspettativa di vita viene influenzata da:

Fattori genetici: geni che proteggono contro la coronaropatia, geni che aumentano il rischio di sviluppare alti livelli di colesterolo.

Stile di vita: astenersi dal fumo, alcol, droghe, mantenere un peso corporeo ideale, adottare una dieta sana, praticare attività fisica regolarmente, sottoporsi a vaccinazioni ed esami di screening raccomandati.

Esposizione a sostanze tossiche ambientali: tale esposizione può ridurre l'aspettativa di vita, anche in coloro

che beneficiano della migliore combinazione genetica. Assistenza sanitaria: prevenire o trattare malattie, in particolare quando per alcune di esse, come le malattie infettive e talvolta anche il cancro, è possibile raggiungere la guarigione.

L'aspettativa media di vita è notevolmente aumentata negli ultimi anni:

in Alto Adige	uomini	donne
1979	69,1	77,1
1989	73,1	80,5
2009	79,9	85,1
2019	81,8	86,2
2020	80,6	85,0
2021	81,1	85,5
Quelle: ISTAT		

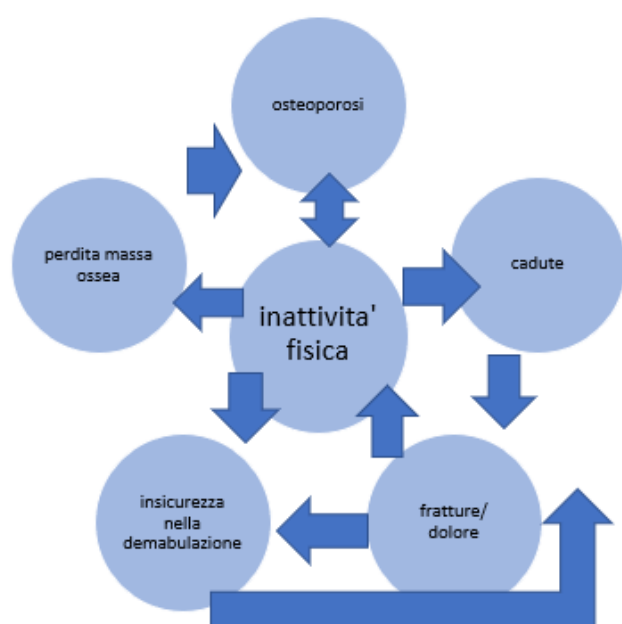
L'invecchiamento è un effetto secondario di molteplici processi naturali:

- Visibili: diminuzione della elasticità della cute, caduta di capelli
- Abbassamento della capacità visiva ed uditiva
- Diminuzione dell'olfatto
- Progressiva riduzione della statura per assottigliamento dei dischi intervertebrali
- Diminuzione delle difese immunitarie
- Diminuzione della capacità cardiaca e polmonare
- Ipertensione : arterie più rigide, talvolta ostruite
- Diminuzione della perfusione cerebrale
- Maggiori difficoltà nel controllo della minzione
- Anche le malattie croniche come diabete, insufficienza cardiaca, malattie tumorali, ipertensione, malattie respiratorie, disturbi psichici, demenza, contribuiscono ulteriormente ad accelerare i processi di decadimento.

SISTEMA MUSCOLOSCHELETRICO:

Sarcopenia

- Diminuzione della forza muscolare e perdita di massa muscolare (senza allenamento dopo i 30 anni perdita dello 0,8 % all'anno)



Osteoporosi

- riduzione della massa ossea e della resistenza ossea con conseguente elevato rischio di fratture.

Terapia dell'osteoporosi ➔

Raccomandazioni per gli over 65:

- Almeno 150 min di attività fisica settimanale di intensità moderata oppure
- almeno 75 minuti di attività fisica settimanale vigorosa oppure una combinazione tra le due.
- In più 2 volte a settimana è consigliabile una attività di rafforzamento dei principali gruppi muscolari.

Controindicazioni :

- Patologie acute gravi
- Stati infettivi con febbre
- Artrosi attive, artrite in atto
- Pressione arteriosa >160/110

Consigli pratici:

- Se sono presenti malattie cardiovascolari o diabete consultare il medico prima di cercare di raggiungere i livelli raccomandati.
- Usare calzature ed un abbigliamento adatti.
- Essere coscienti di quando smettere: p.es. se insorgono dolore toracico, vertigini, sensazioni di intorpidimento e formicolii.
- Iniziare in modo graduale: riscaldamento, defaticamento, stretching.
- Idratarsi.
- Alimentazione corretta.
- Scegliere attività che divertono (attività ludiche).

Rimanga o diventi fisicamente attiva/attivo !!!



Disturbi del sonno

Dr. Ivano A. Simioni

Medico Psichiatra, Ospedale di Brunico

CHE COSA È UN DISTURBO DEL SONNO?

- Disturbi del sonno sono alterazioni del sonno normale.
- Questi possono consistere in una riduzione o un aumento della durata del sonno, risvegli notturni, problemi nell'addormentarsi e in un'alterazione della qualità del sonno.
- Disturbi del sonno sono disturbi del ritmo biologico di una persona e possono manifestarsi come disturbo a se stante o come sintomo di un altro disturbo o di una malattia.

CHE COSA È IL SONNO?

- Il sonno è uno stato di quiete esteriore, molte funzioni dell'organismo rallentano.
- L'attività del cervello rallenta, delle funzioni superiori del cervello si spengono, mentre altre parti del cervello si attivano.
- Dormire è diverso dall'essere svegli.

PERCHÉ SI DORME?

- Non tutte le funzioni del sonno sono conosciute.
- Il cervello ed il corpo si rigenerano.
- I ritmi dell'organismo si sincronizzano.
- I prodotti del metabolismo del cervello vengono eliminati, il cervello si ripulisce dalle scorie.
- Gli eventi della giornata vengono elaborati, informazioni vengono "immagazzinate" nella memoria.

DISTURBI DEL SONNO

- Circa il 20%-30% della popolazione soffre di disturbi del sonno, circa la metà ha disturbi che avrebbero bisogno di cure.
- Disturbi del sonno che si protraggono nel tempo portano alla riduzione della qualità della vita e alla compromissione della salute.
- Disturbi del sonno duraturi causano cefalea, tinnito, disturbi cardiocircolatori, ipertensione arteriosa, aumento di peso, sudorazione, impotenza, tendenza ad ammalarsi spesso poiché il sistema immunitario viene compromesso.
- Aumentano le probabilità di soffrire di infarto cardiaco o ictus cerebrale.
- Disturbi del sonno che si protraggono causano



sbalzi dell'umore, labilità, umore fleppo, mancanza di energia, debolezza, problemi di concentrazione e memoria e portano alla riduzione dell'attività e della propria funzionalità.

CHE COSA FARE?

- In caso di malattie preesistenti è importante consultare il proprio medico.
- In caso di disturbi psichici preesistenti consultare il medico di base o lo psichiatra.
- In caso di disturbi lievi, invece ci si può anche aiutare con il rispetto delle "regole del sonno", ovvero con "l'igiene del sonno".

DA NON DIMENTICARE!

- Il bisogno di sonno varia da persona a persona.
- L'età influisce sul proprio bisogno di sonno.
- I bambini piccoli spesso dormono 12-14 ore.
- Un adulto solitamente dorme 6-9 ore.
- **Alcuni anziani spesso con 4 o 5 ore hanno già dormito abbastanza e hanno meno bisogno di sonno.**
- Le persone anziane spesso hanno problemi con il loro bisogno individuale di sonno perché non lo conoscono o non lo accettano.
- Vanno spesso a letto troppo presto, poi si svegliano in piena notte e si annoiano.
- Vanno quindi dal medico e lamentano disturbi del sonno che in verità non hanno.
- Molte persone anziane iniziano ad abusare farmaci, specialmente sonniferi che poi diventano fonte di ulteriori e anche gravi problemi.
- Una persona anziana potrebbe invece provare il proprio bisogno di sonno.
- Potrebbe coricarsi più tardi.
- Potrebbe pianificare che cosa fare quando si sveglia ed è ancora notte.
- Potrebbe evitare di dormire di giorno.

- Allungare il sonno con farmaci non è utile per la salute, anzi...

L'IGIENE DEL SONNO

Regole che possono aiutare se seguite:

- Il luogo dove si dorme dovrebbe essere separato da quello dove si è svegli.
- La temperatura della stanza da letto dovrebbe essere né troppo calda, né troppo fredda (circa 16-18 gradi).
- Arieggiare prima di coricarsi, eventualmente lasciare la finestra aperta.
- La stanza da letto dovrebbe essere oscurata, protetta da fonti di luce.
- Evitare il rumore, isolarsi da esso (finestre speciali, porte, pavimenti insonorizzati, ecc.).
- Evitare l'elettrosmog (radiosveglia, TV in standby, ecc.).
- Materasso ortopedico, acquistare un materasso adeguato ai propri bisogni.
- Utilizzare biancheria da letto adatta.
- Evitare i piedi freddi, ma non coprirsi troppo.
- Non bere troppo prima di coricarsi, la vescica piena disturba il sonno.
- Prima di coricarsi "spegnere il cervello", concludere mentalmente i lavori della giornata, dirimere conflitti, tranquillizzarsi, posticipare problemi e compiti al giorno seguente.
- Consentire un periodo di transizione tranquillo tra l'attività diurna e il coricarsi.
- Ritualità: bere un tè, leggere un libro, recitare una preghiera, ecc.
- Meditazione ed esercizi di rilassamento.
- Ripensare agli eventi della giornata e rimandare all'indomani quelli non ancora conclusi.
- Dormire si può, non è obbligatorio!
- Coricarsi alla stessa ora.
- Coricarsi quando si è stanchi.
- Non coricarsi a stomaco vuoto o affamati, ma ne-

anche a pancia piena.

- Evitare cibi pesanti la sera.
- Bere alcolici in quantità modeste.
- Evitare il caffè nel tardo pomeriggio.
- Il caffè prima di andare a dormire negli anziani può migliorare il sonno.
- Leggere qualche cosa che non ecciti o provochi agitazione o nervosismo.
- Contare le pecore o utilizzare altri trucchetti.
- Osservare il proprio respiro, immaginarsi di sprofondare nel sonno con ogni respiro.
- In caso di tensioni o nervosismo, bagnare le gambe e/o il viso con acqua fredda.
- Massaggiarsi i piedi con una crema.

SE NON FUNZIONA:

- Non guardare continuamente l'orologio, non ci si può costringere a rilassarsi.
- Se dopo mezzora non si riesce ad addormentarsi, alzarsi, fare qualche cosa di diverso e rilassante.
- Interrompere il rimuginio, fare qualche cosa di concreto.
- Se non si ha dormito, non dormire durante il giorno, ma risparmiare il sonno per la notte seguente.

Rimedi a base di erbe:

- Valeriana
- Melissa, iperico, luppolo, per esempio assunti come infuso.
- Non usare sonniferi di propria iniziativa, consultare invece il medico.

DISTURBI DEL SONNO REFRATTARI AI NOSTRI TENTATIVI "CASALINGHI" VANNO DISCUSSI CON IL MEDICO, ANCHE PER FARE EVENTUALI ACCERTAMENTI.

Schlafstörungen

Auszug aus dem Vortrag von Dr. Ivano A. Simioni, Facharzt für Psychiatrie am Krankenhaus Bruneck, Psychiatrischer Dienst

WAS SIND SCHLAFSTÖRUNGEN?

- Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten.
- Schlafstörungen können eine verkürzte oder verlängerte Schlafdauer, Störungen beim Einschlafen,

des Durchschlafens oder der Schlafqualität beinhalten.

- Schlafstörungen sind Störungen des Biorhythmus und können für sich selbst oder auch als Symptom einer Erkrankung auftreten.

WAS IST SCHLAF?

- Der Schlaf ist ein Zustand von äußerer Ruhe, viele Körperfunktionen verlangsamen sich, Körpertemperatur, Blutdruck und Herzfrequenz sinken, der Atem verflacht sich, etc.
- Die Hirnaktivität des Schlafenden verändert sich, höhere Hirnfunktionen werden zum Teil blockiert, zum Teil ist das Gehirn im Schlaf sehr aktiv.
- Schlafen ist anderes als Wachen.

WARUM SCHLÄFT MAN?

- Warum man schläft ist nicht klar....
- Man glaubt, dass sich Hirn und Körper im Schlaf regenerieren.
- Oder, dass Schlaf etwas ist was mit der Vererbung (Genetik) zu tun hat und mit naturgegebenen Rhythmen wie sie viele Tierarten haben.
- Oder, dass sich im Schlaf verschieden lange körperliche Abläufe wieder aufeinander abstimmen.
- Oder, dass im Schlaf Erlebnisse des Tages verarbeitet werden.

BEDEUTUNG DER SCHLAFSTÖRUNGEN

- Bei uns leiden ca. 20-30% der Bevölkerung an Schlafstörungen, davon haben ca. die Hälfte schwere, behandlungsbedürftige Schlafstörungen.
- Chronische, also lang anhaltende Schlafstörungen führen zu einer auch starken Beeinträchtigung der Lebensqualität in körperlicher und seelischer Hinsicht.
- Schlafstörungen können zu Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrgeräuschen (Tinnitus), Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Gewichtsschwankungen, Schwitzen, Problemen in der Sexualität und Krankheitsanfälligkeit durch Schwächung des Immunsystems führen.
- Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.
- Schlafstörungen können zu gesteigerter Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Antriebsmangel und Kraftlosigkeit, vorzeitiger Erschöpfbarkeit, Konzentrationsmangel, verringerter geistiger Leistungsfähigkeit und Stressanfälligkeit führen.

WAS TUN?

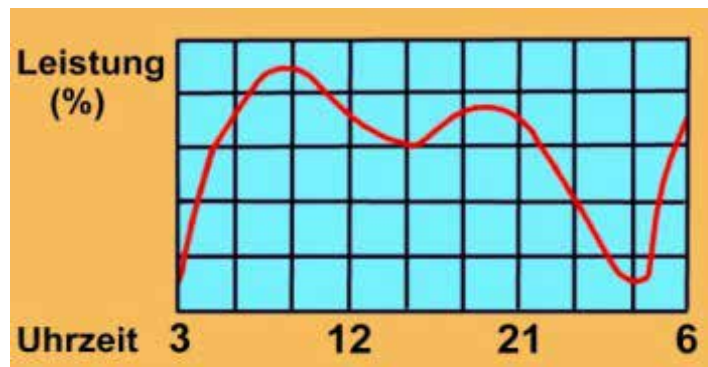
- Bei vorbestehenden Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Lungenproblemen und anderen körperlichen Erkrankungen sollte auf jeden Fall der Hausarzt zur Beratung hinzu gezogen werden.
- Bei bekannten oder bei Verdacht auf psychische Störungen sollte ebenfalls der Hausarzt oder ein

Psychiater konsultiert werden.

- Ansonsten kann man bei leichten Schlafstörungen zur „Selbsthilfe“ greifen, zum Beispiel mittels der sogenannten Schlafhygiene.

MERKE ABER!!

- Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch verschieden.
- Das Alter ist für das Schlafbedürfnis auch entscheidend.
- Kleine Kinder schlafen oft zwischen 12 und 14 Stunden täglich.
- Ein Erwachsener braucht in der Regel zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf.
- **Ein älterer Mensch braucht weniger Schlaf, oft nur 4-5 Stunden.**
- Es gibt verschiedene Schlaftypen. Morgentypen und Abendtypen, die verschiedene Rhythmen bevorzugen (Arbeitszeiten?).
- Die Aktivität und damit auch Schlafbereitschaft schwankt während der 24 Stunden:



- Ältere Menschen haben oft Probleme mit dem geringen Schlafbedürfnis.
- Sie gehen zu früh ins Bett, sind nach kurzer Zeit bereits ausgeschlafen und langweilen sich dann die ganze Nacht.
- Beim Arzt klagen sie dann über Schlafstörungen, obwohl sie eigentlich keine haben.
- Viele ältere Menschen versuchen mit Medikamenten den Schlaf zu verlängern und gleiten hiermit in eine Tablettenabhängigkeit.
- Ältere Menschen täten besser daran ihr individuelles Schlafbedürfnis kennen zu lernen („wie viel Schlaf brauche ich?“).
- Später zu Bett gehen.
- Wenn sie dann früher aufstehen, da sie ja bereits ausgeschlafen sind, etwas Angenehmes tun...
- Den Mittagsschlaf wenn möglich vermeiden.

- Den Schlaf mit Medikamenten künstlich zu verlängern ist nicht gesund.

SCHLAFHYGIENE

- Der Ort, wo man schläft sollte vom Ort, wo man arbeitet und wach ist, abgetrennt sein und nur zum Schlafen verwendet werden.
- Das Schlafzimmer sollte nicht für andere Zwecke verwendet werden (z.B. als Rumpelkammer).
- Die Zimmertemperatur sollte weder zu warm, noch zu kalt sein (ca. 16-18 Grad).
- Lüften vor dem zu Bett-Gehen, eventuell auch bei offenem Fenster schlafen.
- Das Zimmer sollte abgedunkelt werden und vor allem von künstlichen Lichtquellen abgeschirmt sein
- Kein Lärm und wo vorhanden eventuell Schallisierung, Spezialfenster, etc.
- Elektrosmog im Schlafzimmer vermeiden (kein Radiowecker, TV, etc.).
- Eine gute orthopädische Matratze, angenehme gesunde Bettwäsche besorgen.
- Kalte Füße vermeiden, aber auch nicht zu warm zu decken.
- Nicht zu viel Trinken vor dem Schlafengehen, die volle Blase stört den Schlaf.
- Vor dem Schlafengehen „abschalten“. Streitigkeiten beilegen, Arbeiten abschließen, ruhiger werden, Probleme stehen lassen.
- Sich zwischen aktiver Tageszeit und der Nachtruhe eine Übergangszeit gewähren, wo man zur Ruhe kommen kann.
- Eventuell ein Abendritual einführen: Tee trinken, eine Tasse Milch, Abendgebet oder andere angenehme und beruhigende Dinge tun.
- Meditieren oder Entspannungsübungen durchführen.
- Den Tag kurz vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen und abschließen, Unerledigtes auf den nächsten Tag verschieben.
- Schlaf ist kein MUSS, man darf schlafen!
- Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen.
- Nur ins Bett gehen wenn man müde ist.
- Nicht mit leerem Bauch ins Bett gehen, aber auch nicht mit übervollem Bauch. Eventuell einen leichten Kohlenhydrat-Imbiss vor dem Zu-Bett-Gehen (Kekse, Honigmilch, Stück Brot, etc.).
- Schweres fettreiches Essen vermeiden.
- Alkohol nur in geringer Menge, er stört sonst die Schlafqualität, man schläft oberflächlicher.
- Kaffee nach 16:00 Uhr vermeiden. Ausnahme: ein leichter Kaffee bei älteren Menschen kurz vor dem



Schlafen-Gehen kann den Schlaf verbessern – fördert die Hirndurchblutung.

- Im Bett eventuell lesen, aber nichts Aufregendes.
- Schafe-Zählen, Gebet, sich was vorstellen, etc...
- Eventuell auf die Atmung achten und sich mit jedem Atemzug entspannen und schwerer werden...
- Bei Anspannung hilft manchmal „Kneippen“, die Beine mit kaltem Wasser abwaschen. Die Füße massieren oder mit einer Fußcreme einmassieren.

WENN'S NICHT GEHT:

- Dauernd auf die Uhr schauen erhöht den Druck. Man strengt sich an einzuschlafen, das ist ein Widerspruch.
- Nach einer gewissen Zeit wo man nicht einschläft oder nicht wieder eingeschlafen ist, aufstehen, eine Kleinigkeit essen, etwas (langweiliges) lesen, ruhige Musik hören und dann erst wieder ins Bett gehen wenn man das Gefühl hat wieder müde zu sein.
- Wenn man nicht geschlafen hat, dann nicht „nachschlafen“, sich die Müdigkeit für den nächsten Abend „aufsparen“.
- Bei öfter auftretenden Schlafstörungen auf den Mittagsschlaf verzichten.
- Pflanzliche Schlafmittel verwenden:
- Baldrian-Tropfen oder Tabletten oder Tee
- Hopfen, Melisse, Johanniskrauttee, als so genannter Schlaftee erhältlich.
- Wenn möglich nicht auf synthetische Medikamente zurückgreifen und wenn, dann nur nach Rücksprache mit dem Arzt und Ausschluss von medizinischen Ursachen der Schlafstörung.

SIND DIE SCHLAFSTÖRUNGEN HARTNÄCKIG UND WERDEN SIE TROTZ SCHLAFHYGIENE NICHT BESSER, DANN SOLLTE UNBEDINGT ÄRZTLICHER RAT EINGEHOLT WERDEN, VOR ALLEM AUCH WENN ES SICH UM LÄNGERDAUERnde DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN HANDELT.

Sicherheit im Alltag

Auszug aus dem Vortrag von Wolfgang FURGGLER, Vizekommandant der Ortspolizei

WOHNUNGSEINBRÜCHE: wichtigste Maßnahmen zur Vorbeugung.

Mehr als 97% der Wohnungseinbrüche bleiben unbestraft. Beim besten Willen können wir nicht verlangen, dass es bei einer derart hohen Zahl (DATEN ISTAT) von Einbrüchen Carabinieri und Polizei gelingt, unsere Wohnungen einbruchssicher zu machen, speziell wenn wir außer Haus sind.

EINBRÜCHE VERMEIDEN:

Eine 100%ige Sicherheit vor Wohnungseinbrüchen gibt es nicht. Leider stehen Einbrüche an der Tagesordnung. Kurz einige Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Einbrüche und wie man sich vor Einbrechern schützt. Die folgenden Maßnahmen wurden von Experten dieser Materie erarbeitet: Polizei und auch Privatpersonen, die in diesem Sektor arbeiten.

Regeln und Tipps:

- Wenn Sie allein wohnen dann ist besser, wenn dies nicht zu viele Personen wissen.
- Auch die Adresse soll nicht unnötigerweise an zu viele Personen verteilt werden.
- Wenn Sie Ihre Wohnung verlassen, kontrollieren Sie ob die Tür gut abgeschlossen ist. Der Schlüssel ist mehrmals umzudrehen.
- Keinen Reserveschlüssel in der Nähe der Eingangstür lassen (wie etwa unter dem Fußabstreifer oder in einer Blumenvase).
- Geben Sie einen Reserveschlüssel nur an Vertrauenspersonen aus.
- Keine Etiketten mit Name und Adresse an den Schlüsselbund hängen!
- Wenn möglich installieren Sie eine Panzertür mit einbruchssicherem Schloss. Diebe sind Experten beim Aufbrechen herkömmlicher Schlösser.
- Versehen Sie die Eingangstür mit einem Riegel oder einer Sperrkette.
- Bewahren Sie keine großen Mengen an Schmuck und Bargeld in der Wohnung auf.
- Wenn Sie für kurze Zeit das Haus verlassen, tun Sie so als ob Personen im Haus sind: Licht anlassen, Fernseher und Radio ebenso, damit der Eindruck entsteht, dass jemand im Haus ist!
- Bei längerer Abwesenheit (Tage oder Wochen) ist es



sinnvoll, eine Vertrauensperson mit der Aufsicht über die Wohnung zu betrauen. Die Person soll den Briefkasten ausräumen, die Blumen gießen usw., damit der Anschein entsteht, dass jemand in der Wohnung ist.

- **Auf keinen Fall** in den sozialen Netzwerken posten, dass Sie in den Urlaub fahren: Diebe wissen dann sofort Bescheid, dass das Haus leer ist und nützen es aus.
- Niemals die Tür oder das Gatter öffnen, wenn Sie nicht wissen, wer geläutet hat. Hier kann es sinnvoll sein sich mit einer modernen Anlage auszustatten (Lautsprecher mit Kamera).
- **Achtung vor Trickbetrügern:** Einige Diebe geben sich als Techniker oder Arbeiter aus und suchen nach einem Grund in die Wohnung zu kommen, um dann zu stehlen. Auf diese Masche fallen vor allem ältere Leute herein. Beim geringsten Zweifel auf keinen Fall die Tür öffnen.
- Bei Wohnungen im Erdgeschoss ist die Anbringung von Metallgittern an den Fenstern angebracht um Einbrüche zu vermeiden.
- Die moderne Technik verfügt über zahlreiche Systeme um Einbrüchen vorzubeugen: überwachtes Alarmsystem, Nebel- und Rauchanlagen, Überwachungskameras, Spezialschlösser usw.

WIE VERHALTE UND VERTEIDIGE ICH MICH WENN DER DIEB IM HAUS IST?

- Spielen Sie nicht Räuber und Gendarm und machen Sie nicht Jagd auf den Dieb! Wenn sich ein Einbrecher in Ihrer Wohnung befindet, suchen Sie auf keinen Fall die direkte Konfrontation, sondern weichen Sie ihm aus. Geben Sie dem Räuber indirekt zu verstehen (vielleicht durch ein Geräusch), dass sich jemand in der Wohnung befindet und lassen ihm die Möglich-

keit zu entkommen. Der Dieb will stehlen und in den allermeisten Fällen vermeidet er die Konfrontation.

WIE WERDEN DIE HÄUSER AUSGESUCHT IN WELCHE EINGEBROCHEN WIRD?

■ Die Diebe suchen sich die Häuser und Wohnungen, in denen sie einbrechen, nie zufällig aus. Fast immer planen sie die Aktion und beobachten genau: den Gesundheitszustand der Bewohner, die Bewegungen, die Gewohnheiten, wann wird das Haus verlassen, gibt es Alarmanlagen usw. Ort und Zeit, wann eingebrochen wird, planen sie genau: Urlaubszeit, Nachtstunden oder auch am Tag.

WIE ERKENNE ICH EINEN TASCHENDIEB?

■ Diese Leute verkörpern nicht mehr das Image des schmierigen Diebes, sondern sind sauber und gut gekleidet und somit nicht von anderen Personen zu unterscheiden. Wenn man sie erkennt, dann am Verhalten, da sie hinter den Leuten her sind und genau beobachten. Diese Delinquenten agieren so gut wie nie alleine. Sehr oft wird ihr Opfer von einer Person abgelenkt, während es ein Anderer dann bestiehlt.

WER WIRD HAUPTSÄCHLICH VOM TASCHENDIEB BEKLAUT?

- Personen mit einem gewissen Alter, speziell wenn sie allein sind
- Eltern, die Kinder bei sich haben
- die hinteren Personen von Touristengruppen
- Personen, die es eilig haben und schusselig sind

7 praktische Tipps um Taschen- und Trickdiebstahl zu vermeiden:

1) Brieftasche stecken lassen! Bargeld, Kreditkarten

und Dokumente nicht alle zusammen in die Brieftasche stecken, sondern aufteilen.

- 2) Immer die inneren Taschen der Jacken verwenden und geschlossen halten, vor allem zur Aufbewahrung des Mobiltelefons.
- 3) Tragen Sie einen Rucksack nicht am Rücken. Wenn Sie Wertgegenstände im Rucksack haben, dann soll dieser vorne getragen werden. Es gibt mittlerweile auch Rucksäcke im Handel, die am Rücken getragen besser vor Diebstählen schützen.
- 4) Tipp für die Frauen: Wertgegenstände (Handy, Bargeld, Karten, Dokumente) gut in den inneren Taschen der Handtaschen verstauen und die Reißverschlüsse zuziehen. Oft werden Handtaschen unten aufgeschnitten und der Inhalt fällt dem Dieb buchstäblich in die Hände. In den sogenannten klassischen Orten, wo sich Taschendiebe aufhalten (Märkte, öffentlicher Nahverkehr, überfüllte Plätze) ist eine umgehängte Bauchtasche statt der klassischen Handtasche angeraten.
- 5) Tipp für Männer: Auch den Männern wird geraten spezielle Bauchtaschen zu tragen, besonders wenn sie keine Jacke anhaben. Auch diesbezüglich gibt es eine Menge Artikel, die sicher gegen Diebstahl sind.
- 6) Vermeiden sie Menschenansammlungen. Wenn Sie auf öffentliche Verkehrsmittel warten (Bus, Zug, U-Bahn) dann versuchen Sie nicht geordnet und ruhig einzusteigen und schauen Sie genau wer in Ihrer Nähe ist.
- 7) Beobachten Sie die Umgebung und finden Sie heraus, wo die Taschendiebe sind. Auch wenn es nicht immer einfach ist, probieren Sie es aus. Schauen Sie, welche Personen besonders das Verhalten anderer Personen beobachten und ob sich Ihnen unbekannte Personen nähern.

Sicurezza nella vita quotidiana

Wolfgang FURGGLER, Vicecomandante della Polizia Locale

Furti in casa – gli accorgimenti principali per evitarli. Oltre il 97 per cento dei furti in casa restano impuniti. Con tutta la buona volontà, di fronte a questi numeri certificati dall'Istat non possiamo chiedere a Carabinieri e Polizia di fare in modo che le nostre case siano al sicuro. Specie quando siamo fuori, magari in vacanza.

Come evitare furti in casa

Premesso che comunque non è facile una protezione con sicurezza totale, purtroppo l'attività dei ladri di appartamento resta all'ordine del giorno. Ecco gli accorgimenti più adatti per evitare i furti e anche per difendersi dai ladri. Li abbiamo preparati consultando i migliori esperti del settore: forze di polizia, ma anche privati che lavorano nel settore della sicurezza.

Regole e consigli:

- Se abitate da soli, cercate di non farlo sapere a troppe persone ed evitate di divulgare il vostro indirizzo se non è necessario.
- Quando uscite di casa controllate di aver chiuso bene la porta con più di una mandata.
- Non lasciare le chiavi di riserva nei pressi della porta (per esempio sotto lo zerbino o in un vaso).
- Affidate le chiavi di riserva solo a persone di fiducia.
- Non attaccare alle chiavi targhette con nome o indirizzo!
- Se possibile installate una porta blindata con una serratura all'avanguardia. I ladri sono abili scassinatori e riescono ad aprire le serrature più comuni.
- Se vi trovate in casa, proteggetevi anche con il pannello alla porta o con una catenella.
- Evitate il più possibile di tenere in casa grandi quantità di gioielli e denaro.
- Simulate la presenza di persone in casa quando state fuori per breve tempo: lasciare accesa la luce, la radio o la televisione per dare l'idea che l'abitazione non sia vuota.
- Se invece state via per diversi giorni o settimane, chiedete a una persona di fiducia di recarsi in casa di tanto in tanto per controllare (e per far capire che il luogo non è completamente disabitato). Chiedete a questa persona di ritirare la posta e annaffiare le piante: sono entrambi segnali che la casa è frequentata.
- Non scrivete sui socialnetwork che state per partire o che siete in vacanza: i ladri sapranno subito che la vostra casa è momentaneamente vuota e ne approfitteranno.
Non aprite mai il cancello o la porta se non capite chi ha suonato. A tal proposito può essere molto utile dotarsi di un videocitofono moderno.
- Attenzione alle truffe: alcuni ladri si spacciano per tecnici o per operai per avere una scusa per entrare in casa e rubare oggetti di valore. Questo metodo è molto usato con le persone anziane. Se avete il minimo dubbio, non aprite la porta.
- Inferriate alle finestre possono essere utili per evitare i furti in appartamenti ai piani bassi.
La tecnologia moderna propone numerosi sistemi per prevenire i furti: sistema di allarme monitorato, antifurto nebbiogeno o fumogeno, telecamere, serrature speciali ecc.

COME COMPORTARSI E DIFENDERSI SE IL LADRO È IN CASA?

- Non mettersi nel ruolo della guardia a caccia del ladro! Se vi ritrovate con un ladro in casa, mentre



siete nel vostro appartamento, più che affrontarlo in modo diretto, scelta rischiosissima, cercate, in modo indiretto, di fargli capire (magari con un rumore) che c'è qualcuno in casa. E lasciategli una via di fuga. Nella maggior parte dei casi il ladro vuole solo rubare e non cerca lo scontro.

- Le scelte dei topi di appartamento, anche quando sono dilettanti, non sono mai casuali. Di solito hanno ben studiato tre cose. Il benessere della vittima, i suoi spostamenti, le sue abitudini e quando la sua casa è vuota. Il posizionamento dell'appartamento, le sue caratteristiche e l'eventuale esistenza di sistemi di allarme. La data e il momento più adatto per intervenire: un periodo di vacanza o un momento della giornata in cui siete assenti.

COME EVITARE FURTI E BORSEGGI?

COME RICONOSCERE IL BORSEGGIATORE?

- Queste persone sono oramai lontane dallo stereotipo del ladro sporco e trasandato ma hanno invece un aspetto pulito e sono ben vestite. Sono insomma all'apparenza del tutto identiche a qualunque impiegato o turista. Sono piuttosto riconoscibili dall'atteggiamento in quanto stanno solitamente dietro a tutti e osservano le persone. Questi malintenzionati non agiscono quasi mai da soli, molte volte mentre alcuni distraggono la vittima con un pretesto questa viene derubata da un altro.

QUALI SONO LE VITTIME PREFERITE DAI BORSEGGIATORI?

- Persone di una certa età, specialmente se sono sole
- Mamme e papà con bambini al seguito
- Le ultime persone di comitive di turisti
- Persone frettolose o spaesate

7 consigli pratici per evitare furti e borseggi

- 1) Evitare di usare il portafoglio! Banconote, carte di credito e documenti devono essere riposti da altre parti e mai tutti insieme.

- 2) Non usate mai le tasche esterne dei giubbotti. Usare sempre tasche interne e tenetele chiuse, soprattutto dove avete il telefonino.
- 3) Non tenere mai lo zaino dietro. Portare lo zaino davanti, soprattutto se contiene cose di valore. Oggi sono in commercio degli zaini antifurto con caratteristiche tali da rendere impossibile il borseggio anche se vengono indossati a spalla.
- 4) Per le donne: riporre cellulare, banconote e documenti nelle tasche interne della borsa e tenere le tasche chiuse con la zip. Questo perché molte volte le borse vengono tagliate da sotto in modo che il contenuto libero "scivoli" nelle mani del ladro. Nelle cosiddette «Zone Classiche dei borseggiatori» (mercati, trasporto pubblico, luoghi frequentati, ecc.) si consiglia l'uso del marsupio al posto della classica borsa.
- 5) Per gli uomini: Anche per gli uomini è consigliabile l'uso di un marsupio o borsello da tenere rigorosamente davanti, specialmente se si è senza giubbotto. Anche in questo caso sono disponibili zaini business antifurto moderni e funzionali che possono ovviare al problema.
- 6) Evitate gli assembramenti! Cercate di evitare di unirvi a gruppi o a file di persone, sia salendo sui mezzi pubblici che in prossimità delle scale di ingresso/uscita di metropolitane e stazioni. È meglio distribuirsi uniformemente lungo l'area di attesa, preferibilmente con le spalle al muro e salire sui mezzi pubblici con calma, guardandosi le spalle.
- 7) Osservate e cercate di individuare i borseggiatori. Anche se non è semplice, provate ad individuare persone sospette e evitate in ogni modo che si avvicinino.

Bildrätsel Indovinello 31



Was steckt hinter diesem Objekt?

Cosa si nasconde dietro a questo oggetto?

Auflösung Bildrätsel Nr. 30
Risoluzione indovinello n° 30



Gewinnerinnen-vincitrici
Mathilde Brugger
Caterina Clara
Flora Rainer

Einsendeschluss: 30. Juni 2023

Es werden 3 Gewinner*innen ausgelost, diese erhalten jeweils einen Gutschein für 2 Cappuccini und 2 Brioche.

Die richtige Antwort und die Gewinner*innen werden in der nächsten Ausgabe **Info Seniores** bekannt gegeben. Antworten an die email Adresse oder schriftlich in den Postkasten des Seniorengemeinderates beim Turm der Gemeinde.

Termine di consegna: 30 giugno 2023

Saranno estratti 3 vincitori che riceveranno ciascuno un buono per 2 cappuccini e 2 brioches.

La risposta corretta e i vincitori saranno annunciati nel prossimo numero di **Info Seniores**.

Risposte tramite email oppure nella casella postale presso la torre del Comune.

Kontakt/contatto

email: senioren.gemeinderat@gemeinde.bruneck.bz.it



Die Raiffeisenkasse informiert: Rückblick Raiffeisen Mitgliederabend in Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck zählt mittlerweile über 7.000 Mitglieder, welche das gesamte Jahr über ein attraktives Programm genießen, das mit vielen Mehrwerten verbunden ist. Der persönliche Kontakt zu den Mitgliedern sowie der Austausch der Mitglieder untereinander ist der Raiffeisenkasse Bruneck ein großes Anliegen.

Um das zu gewährleisten, wurde die Tradition fortgesetzt. Der persönliche Austausch im kleinen Rahmen dieser Veranstaltungen erhielt großen Anklang. Die Nachfrage für den Mitgliederabend in Bruneck war so groß, dass wir kurzentschlossen eine Zusatzveranstaltung organisierten.

Insgesamt kamen über 300 Mitglieder, um sich Informationen aus erster Hand zu holen. Die Neuauflage des Formats, bei der die Mitglieder während des Informationsaustausches mit einem 3-Gang Menü verköstigt wurden, war überaus erfolgreich. „Ein sehr toller Abend, mit vielen Neuigkeiten und Überraschungen aus der Raiffeisenwelt und gutem Puschtra Essen“, so ein begeistertes Mitglied.



Voller Saal beim Mitgliederabend in Bruneck



Heuer zum ersten Mal: 3-Gang Menü basierend auf „Puschtra Köstlichkeiten“

50.000 Euro für jede Gemeinde in unserem Tätigkeitsgebiet

Höhepunkt des Abends war die Verkündung einer erfreulichen Neuigkeit für die Gemeinde.

Anlässlich des **heurigen 50-jährigen Jubiläums der Raiffeisenkasse Bruneck**, erhielt die Gemeinde Bruneck **50.000 Euro für gemeinnützige Zwecke**, die somit der gesamten örtlichen Gemeinschaft zu Gute kommen. „Wir hoffen auf viele tolle Projekte, die mit den insgesamt **350.000 Euro in unseren sieben Gemeinden** umgesetzt werden“, so der Geschäftsführer Georg Oberhollenzer. Traditionell wurden zum Schluss noch die treuen Mitglieder geehrt.



(v.l.)

Gerald Hopfgartner (Vizegeschäftsführer),
Andreas Jud (Präsident des Aufsichtsrates),
Georg Oberhollenzer (Geschäftsführer),
Roland Griessmair (Bürgermeister),
Hanspeter Felder (Obmann),
Daniel Obermair (örtlicher Vertreter für Bruneck),
Karl Grohe (örtlicher Vertreter für Bruneck).

www.raiffeisen-bruneck.com



Raiffeisen
Raiffeisenkasse Bruneck





La Cassa Raiffeisen informa Brunico, rassegna di serate dedicate ai soci

Il contatto personale con i soci e il confronto reciproco rivestono la massima importanza per la Cassa Raiffeisen di Brunico, che oggi conta più di 7.000 membri. Essi beneficiano tutto l'anno di un interessante programma associato a svariati valori aggiunti.

Al fine di perpetuare questa tradizione si è deciso di proseguire con tali appuntamenti: lo scambio personale nel contesto di questi eventi ha riscosso grande successo e la richiesta è stata così elevata da spingerci ad allestire in poco tempo un secondo evento, sempre a Brunico.

Complessivamente oltre 300 soci hanno colto l'occasione per informarsi di persona, dimostrando di apprezzare il nuovo formato che prevedeva un pasto di tre portate.

“Una serata davvero riuscita”, ha commentato entusiasta un socio, “ricca di novità e sorprese dall'universo Raiffeisen e allietata da ottimo cibo pusterese”.



La sala gremita durante la serata dedicata ai soci



Quest'anno, per la prima volta, è stato servito un ricco menù di tre portate a base di delizie pusteresi

Il momento clou della serata è coinciso con l'annuncio di una piacevole notizia: in occasione del **50° anniversario della Cassa Raiffeisen di Brunico**, il Comune di Brunico ha ricevuto dalla banca un assegno di **50.000 euro da destinare a opere di beneficenza** che andranno a vantaggio dell'intera comunità locale. “Auspichiamo la realizzazione di numerosi progetti, grazie a un contributo complessivo di **350.000 euro per i nostri sette comuni**”, ha dichiarato il direttore Georg Oberhollenzer. Come da tradizione, in conclusione sono stati premiati i soci di lunga data.



(da sinistra)
Gerald Hopfgartner (vicedirettore),
Andreas Jud (presidente del Collegio sindacale),
Georg Oberhollenzer (direttore),
Roland Griessmair (sindaco),
Hanspeter Felder (presidente),
Daniel Obermair (rappresentante locale di Brunico),
Karl Grohe (rappresentante locale di Brunico).

www.raiffeisen-bruneck.com



Raiffeisen
Raiffeisenkasse Bruneck



Wandervorschlag:

Aufhofen – Perntaler Hof – Waal Weg – Gais



Mit dem Citybus oder zu Fuß von Bruneck nach Aufhofen.

Start ist beim Dorfbrunnen in Aufhofen. Von dort die Asphaltstraße hinauf Richtung Kehlburg bis zum Perntaler Hof. Von dort rechts bleibend den Schotterweg abwärts um nach knapp 400 Metern rechts auf den Waal Weg zu gelangen. Dieser sehr schön angelegte leichte Wanderweg führt durch den Wald und endet oberhalb des Sägemüller Hofes. Über den Mühlweg und den Talfriedenweg gelangt man über die Ahr zum Gasthof Sonne, wo sich eine Einkehr für Speise und Trank immer lohnt. An der Bergseite 100 Meter hinter dem Gasthof Sonne verläuft ein sehr schöner Wanderweg bis St. Georgen von wo man zu Fuß oder mit den Öffis nach Bruneck gelangt. Der Höhenunterschied beträgt beim Aufstieg 123m, beim Rückweg 151m; die Gehzeit beträgt ca. 2,5 Stunden.



Suggerimento per un'escursione:

Villa Santa Caterina – Maso Perntaler – Sentiero della Roggia - Gais

Con l'autobus urbano o a piedi da Brunico a Villa Santa Caterina.

Si parte dalla fontana del paese di Villa Santa Caterina. Da lì si prende la strada asfaltata che sale verso il castello di Chela fino a raggiungere il maso Perntaler. Da lì tenete la destra e seguite il sentiero di ghiaia in discesa per circa 400 metri fino a raggiungere il sentiero della roggia sulla destra. Questo sentiero escursionistico facile e ben tracciato attraversa il bosco e termina sopra il Sägemüller Hof. Attraverso il sentiero dei molini e la via Talfrieden si raggiunge l'albergo Sonne dall'altra parte dell'Aurino, dove vale sempre la pena fermarsi a mangiare e bere qualcosa. Sul lato della montagna, 100 metri dietro l'albergo Sonne, un bellissimo sentiero escursionistico conduce a San Giorgio da dove si può raggiungere Brunico a piedi o con i mezzi pubblici. Il dislivello è di 123 m all'andata e 151 m al ritorno; il tempo di percorrenza è di circa 2,5 ore.

Ancora arte e libri nell'estate del Telaio



Dopo il successo della prima edizione dello scorso anno, l'associazione culturale "Il Telaio" propone anche per l'estate 2023 il festival degli illustratori "Ripido Festival". L'edizione 2023 verrà inaugurata venerdì 7 luglio alla Casa Ragen. Oltre a tre giorni di festival vero e proprio con inaugurazioni, incontri e dimostrazioni di illustratori italiani di fama nazionale ed internazionale, "Ripido Festival" prevede in città ben quattro mostre che rimarranno aperte in contemporanea dal 7 luglio fino al 12 agosto. Alcune sedi saranno quelle del 2022: la Vecchia Palestra, le arcate della Casa Ragen, l'Art Café "Pinta Pichl". Una quarta mostra sarà invece ospitata in Via Ragen di Sopra nella casa Pircher, dove fino a prima della pandemia si trovava la galleria d'arte "Variatio". Gli illustratori presenti nelle mostre di quest'anno saranno nuovamente 17 e tutti diversi da quelli del 2022. L'illustrazione è una forma particolare di arte: l'abbiamo sotto gli occhi tutti i giorni, spesso non la percepiamo come tale, ma sono fondamentali per il successo di un'iniziativa: manifesti, copertine di libri e di CD, pagine di giornale, pubblicità di eventi sportivi e quant'altro, per non parlare dei fumetti che costituiscono una categoria a sé. L'ingresso al festival ed alle mostre è aperto a tutti gratuitamente.

Sempre gratuitamente si può accedere agli "Incontri con l'autore", una serie di presentazioni di libri che il "Telaio" organizza ormai fin dal 1992. Da un paio d'anni si tengono nuovamente nella bella cornice del cortile interno di Casa Ragen, un ambiente che spesso stupisce chi conosce l'edificio solo dall'esterno. Il calendario definitivo degli autori presenti quest'anno sarà pronto appena a fine giugno, ma possiamo fornire alcune anticipazioni: la storica e biografa Edgarda Ferri presenterà il suo libro su Mozart "Il bambino di Salisburgo", il direttore della rivista "Meridiani Montagna" Marco Albino Ferrari parlerà di turismo in "Assalto alle Alpi", il sindaco di Bolzano Renzo Caramaschi presenterà il suo ultimo romanzo "Le cicogne volavano basse" ambientato ai tempi della guerra nella ex Jugoslavia, l'ex presidente della RAI Marcello Foa proporrà l'interessantissimo "Il Sistema (in)visibile - perché non siamo più padroni del nostro destino", la meranese Romina Casagrande presenterà il "L'eredità di Villa Freiberg" e la giornalista, attrice e dj Elena Di Cioccio il volume



Mostra alla vecchia palestra



Il prof. Carlo Cottarelli, uno dei maggiori economisti italiani sarà ospite sabato 19 agosto degli "Incontri con l'autore" del Telaio alla Casa Ragen dove presenterà il suo ultimo libro dal titolo "Chimere - Sogni e fallimenti dell'economia".



Federico Rampini - Incontri con l'autore

“Cattivo sangue” sul coraggio di affrontare le proprie ferite. Non mancherà neanche quest’anno un libro sulla storia locale: il giornalista Lucio Giudiceandrea della RAI di Bolzano ha scritto “Stella Aliena – la Svp

spiegata agli italiani” che presenterà insieme allo storico Hans Heiss. Ma non è finita! Vi aspettiamo numerosi alle iniziative del Telaio!

Der Kulturverein „Il Telaio“ organisiert wieder das Illustratorenfestival „Ripido Festival“!

Nach dem Erfolg der ersten Ausgabe im vergangenen Jahr bietet der Kulturverein „Il Telaio“ auch für den Sommer 2023 das Illustratorenfestival „Ripido Festival“ an. Die Ausgabe 2023 wird am Freitag, dem 7. Juli, im Ragen Haus eröffnet. Neben den drei Tagen des eigentlichen Festivals mit Eröffnungen, Begegnungen und Vorführungen von national und international bekannten italienischen Illustratoren wird das „Ripido Festival“ nicht weniger als vier Ausstellungen in der Stadt umfassen, die vom 7. Juli bis zum 12. August gleichzeitig geöffnet sein werden. Einige der Ausstellungsorte sind die des Jahres 2022: die alte Turnhalle, das Ragen-Haus sowie das Kunstcafé „Pin-

ta Pichl“. Eine vierte Ausstellung wird in Oberragen im Haus Pircher stattfinden, in den Räumlichkeiten der früheren Kunstgalerie „Variatio“. Auch in diesem Jahr werden 17 Illustratoren ausgestellt. Die Illustration ist eine besondere Kunstform: wir sehen sie jeden Tag, aber wir nehmen sie nicht als solche wahr, obwohl sie wesentlich zum Erfolg einer Initiative beiträgt. Plakate, Buch- und CD-Cover, Zeitungsseiten, Werbung für Sportereignisse und so weiter, ganz zu schweigen von Comics, die eine eigene Kategorie darstellen, entfalten ihre besondere Wirkung. Der Eintritt zum Festival und zu den Ausstellungen ist für alle frei.

„Das Fenster“: Brunecker Sommerkonzerte 2023 – Concerti estivi brunicensi 2023

Dienstag/martedì
01.08.2023, ore 20 Uhr
Ragenhaus Bruneck/
Casa Ragen di Brunico
Horntrio/trio di corni
Lilly Osann,
Violine/violino
Egon Lardschneider,
Horn/corno
Judith Piccolruaz,
Klavier/pianoforte
Werke von/musica di:
Jane Vignery, Ludwig van
Beethoven, Johannes
Brahms

Dienstag/martedì
08.08.2023, ore 20 Uhr
Ragenhaus Bruneck/
Casa Ragen Brunico
Streicherakademie
Bozen/Accademia
d'archi Bolzano
Solist/solista:
Giuliano Carmignola,
Violine/violino
Sinfonie Concertanti
von/di Wolfgang Ama-
deus Mozart und/e Josef
Haydn

Donnerstag/giovedì,
10.08.2023, ore 20 Uhr
Hl. Geist Kirche Bruneck/
Chiesa di S. Spirito di
Brunico
Orgelkonzert/
concerto d'organo
Roberto Bonetto,
Orgel/organo
Barockmusik/musica
barocca

Dienstag/martedì
15.08.2023, ore 20 Uhr
Ragenhaus Bruneck/
Casa Ragen di Brunico
Ensemble Cordia
Leitung/direzione:
Stefano Veggetti
Solistin/solista:
Rachel Podger,
Violine/violino



Das Fenster.



Linguine mit Zucchinipesto

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Linguine
- 400 g Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 20 Blätter Pfefferminze
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Mandeln
- 30 g Mandelblättchen
- 80 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl

Die Mandelblättchen in einer Pfanne bei leichter Hitze rösten und ein paar Mal umrühren.

Die Zucchini waschen, längs in 4 Teile schneiden und das innere Weiße entfernen.

Die Zucchini in wenig gesalzenem Wasser kurz kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und kalt werden lassen. Das Kochwasser aufbewahren.

Die Zucchini pürieren und mit den anderen Zutaten mischen. Salz, Pfeffer und das Olivenöl langsam dazugeben. Wenn nötig, noch etwas Kochwasser hinzufügen. Die gekochten Linguine mit dem Pesto vermischen und mit den Mandelblättchen bestreuen.



Linguine con pesto di zucchini

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di linguine
- 400 g di zucchini
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 20 foglie di menta
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di mandorle
- 80 g di parmigiano reggiano
- 30 g di mandorle sfilettate
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Ponete le mandorle sfilettate in un padellino e fatele tostare a fuoco dolce, rigirandole di tanto in tanto.

Mondate e lavate le zucchini, tagliatele in 4, quindi eliminate la parte centrale e tagliatele a metà.

Lessate le zucchini in acqua bollente leggermente salata, scolatele con un mestolo forato, fatele raffreddare e tenete da parte l'acqua di cottura.

Frullate le zucchini con gli altri ingredienti, aggiungendo a filo 100 ml di olio. Salate e pepate. Condite la pasta con il pesto, guarnite con le mandorle sfilettate e servite.

Ab ins Wasser!!

Ursula Delazer, geprüfte Schwimmlehrerin

Schwimmen ist bekanntlich eine der gesündesten Sportarten, die es gibt. Ganz besonders für Senioren ist es ein hervorragendes, sanftes Training, um fit und beweglich zu bleiben und eine Wohltat für den ganzen Körper. Das Körpergewicht wird im Wasser um ein Vielfaches reduziert, somit fällt jede Bewegung leichter.

- Kranke Muskeln und Gelenke werden schonend trainiert. Bewegungen die vorher Schmerzen erzeugt haben, mildern sich rasch durch den regelmäßigen Wassersport.
- Auch der Schwimmstil ist wichtig, z.B. bei Rücken-, Nacken-, Bandscheiben- oder Knieschmerzen, sollte man das Brustschwimmen meiden und lieber auf den Rücken Stil umsteigen. Für diejenigen, die die Atemtechnik beherrschen, bietet sich auch der Kraul Stil an.
- Schwimmen ist ein super Ausgleich zwischen Kraft und Ausdauer und bringt Kreislauf und Herz in Schwung.
- Es wirkt sich auch positiv auf das geistige Wohlbefinden aus. Störende, negative Gedanken werden



verdrängt, weil man sich ja auf die korrekte Ausführung der Bewegung konzentrieren muss.

- Auch die motorischen Fähigkeiten verbessern sich, da das Schwimmen Koordination und Konzentration erfordert.
- Einsteigern empfehle ich mit 10 Minuten Training anzufangen und dieses langsam zu steigern, idealerweise bis auf 50 Minuten. Ein etwas kühleres Wasser, ca. 27°C, eignet sich besser für den Aufenthalt im Wasser. Kurz gesagt, Schwimmen verbessert enorm die Lebensqualität, deswegen

ab ins Wasser!!

Für evtl. Infos zu den Kursen, stehe ich gerne zur Verfügung. **Sie finden mich im Cron4.**

Entrate in acqua!!!

Ursula Delazer, istruttrice di nuoto certificata

Il nuoto è noto per essere uno degli sport più salutari che esistano. Soprattutto per gli anziani è un allenamento eccellente e delicato per mantenersi in forma e agili e un beneficio per tutto il corpo. Nell'acqua il peso corporeo si riduce notevolmente, rendendo più facile ogni movimento.

- I muscoli e le articolazioni doloranti vengono allenati delicatamente. I dolori prima causati da certi movimenti vengono rapidamente alleviati da un regolare sport acquatico.
- Anche lo stile di nuoto è importante: per esempio, se soffrite di dolori alla schiena, al collo, ai dischi intervertebrali o alle ginocchia, dovrete evitare la rana e preferire il dorso. Per chi ha imparato la tecnica di respirazione, anche lo stile crawl è una buona scelta.
- Il nuoto è un ottimo equilibrio tra forza e resistenza e sostiene la circolazione e il cuore.

- Ha anche un effetto positivo sul benessere psichico. I pensieri negativi e fastidiosi vengono soppressi perché ci si deve concentrare sull'esercizio corretto.
- Anche le capacità motorie migliorano, poiché il nuoto richiede coordinazione e concentrazione.
- Per i principianti, consiglio di iniziare con 10 minuti di allenamento e di aumentare lentamente, idealmente fino a 50 minuti. L'acqua un po' più fresca, circa 27°C, è più adatta per trascorrervi più tempo. In breve: il nuoto migliora enormemente la qualità della vita e quindi

entrate in acqua!!

Sono a vostra disposizione per qualsiasi informazione sui corsi. **Mi trovate al Cron4.**

Gesund mit Kneipp im Großraum Bruneck

Bei einem Treffen von Kneipp-Gesundheitstrainerinnen mit dem Seniorengemeinderat wurde das Bestreben geäußert, zusätzlich zu den touristischen Angeboten auch die ortsansässige Bevölkerung mit Veranstaltungen zu erreichen.

Das Lebenswerk des Pfarrers Sebastian Kneipp (1821-1897) gehört zur traditionellen europäischen Medizin (TEM) und wurde 2015 in das deutsche immaterielle Kulturerbe aufgenommen. Damals wie heute helfen uns die Tipps und Empfehlungen des Pfarrers unser Immunsystem zu stärken und Beschwerden zu lindern. Durch den Kontakt mit der Natur und einer Rückkehr zu einer natürlichen Lebensweise können wir alle etwas für unsere Gesundheit tun.

Kneipp Südtirol setzt sich für ein ganzheitliches, zeitgemäßes Gesundheitsbewusstsein nach Pfarrer Sebastian Kneipp ein. Wir motivieren die verschiedenen Altersgruppen zum verantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit nach den fünf Wirkprinzipien Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und

Lebensordnung. Kneipp Südtirol ist ein kompetenter Partner im Bereich der öffentlichen Gesundheitsförderung und bringt seinen Beitrag in die Gesundheitspolitik ein. Für einen Jahresbeitrag von 50 Euro bekommt man die Newsletter mit jeder Menge Gesundheitstipps. Weiters gibt es Ermäßigung bei vielen Veranstaltungen sowie Rabatt bei den verschiedenen Sponsoren von Kneipp Südtirol. Infos dazu findet man unter www.kneipp.it

In Bruneck und der näheren Umgebung gibt es geeignete Orte, um die Kneipp-Philosophie kennenzulernen. An folgenden Plätzen sind vom 15. Mai bis 17. Juni jeweils Samstagvormittag von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Kennenlernkurse geplant.

Datum	Uhrzeit	Anlage	Treffpunkt
03.06.23	10:00-11:30	Kapuzinergarten	Kapuzinergarten
10.06.23	10:00-11:30	Reischach Kneippanlage	Hotel Petrus

Für Kneipp-Friends von Kneipp-Südtirol ist der Kurs kostenlos, sonst ist einen Unkostenbeitrag von 15 Euro zu bezahlen. **Für Infos und Anmeldungen unter der Handy Nr. 3773220847.**

Gesundheitstipp Barfußgehen

Kinder machen es intuitiv richtig: Sie wollen sich immer die Schuhe ausziehen. Kneipp hat die Schuhe als „Fußverkümmernsmaschine“ bezeichnet. Laut ihm ist das Barfußgehen die einfachste Möglichkeit die eigene Abwehr zu stärken. Die Fußmuskulatur wird gestärkt, die Fußreflexzonen werden stimuliert und der ganze Körper somit belebt. Der direkte Kontakt zum natürlichen Boden wirkt wie eine Erdung im elektrischen Sinne, beruhigt und unterstützt die Ausscheidung über die Haut. Deshalb kann mit Beginn der wärmeren Jahreszeit wieder an das Barfußgehen gedacht werden. Um Verletzungen zu vermeiden und den Fuß langsam zu trainieren sollten am Anfang weiche Gründe und ebene Böden aufgesucht werden.



Salute con Kneipp nell'area di Brunico

In occasione di un incontro tra le formatrici Kneipp e la Consulta degli Anziani è stato espresso il desiderio di raggiungere la popolazione locale con eventi aggiuntivi rispetto alle offerte turistiche.

L'opera del sacerdote Sebastian Kneipp (1821-1897) appartiene alla medicina tradizionale europea (TEM) e nel 2015 è stata inserita nel patrimonio culturale immateriale tedesco. Allora come oggi, i consigli e le raccomandazioni del sacerdote ci aiutano a rafforzare il nostro sistema immunitario e ad alleviare i disturbi. Attraverso il contatto con la natura e il ritorno a uno stile di vita naturale, tutti noi possiamo fare qualcosa per la nostra salute.

Kneipp Alto Adige s'impegna per una consapevolezza olistica e contemporanea della salute, secondo il pastore Sebastian Kneipp. Motiviamo le diverse fasce d'età ad adottare un approccio responsabile alla propria salute secondo i cinque principi attivi di acqua,

alimentazione, movimento, erbe medicinali e stile di vita. Kneipp Alto Adige è un partner competente nel campo della promozione della salute pubblica e contribuisce alla politica sanitaria. Con un abbonamento annuale di 50 euro si riceve la newsletter con molti consigli sulla salute. Inoltre, sono previsti sconti per molti eventi e sconti presso i vari sponsor di Kneipp Alto Adige. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.kneipp.it.

A Brunico e dintorni ci sono luoghi adatti per conoscere la filosofia Kneipp. Dal 15 maggio al 17 giugno, il sabato mattina dalle 10:00 alle 11:30, sono previsti corsi di familiarizzazione nei seguenti luoghi:

Data	orario	Struttura	Luogo di incontro
03.06.23	10:00-11:30	Parco dei Cappuccini	Parco dei Cappuccini
10.06.23	10:00-11:30	Riscone Impianto Kneipp	Hotel Petrus

Per i soci di Kneipp Alto Adige il corso è gratuito, altrimenti è necessario versare un contributo spese di 15 euro. **Per informazioni e iscrizioni 3773220847.**

Consiglio per la salute: camminare a piedi nudi

I bambini lo capiscono intuitivamente: vogliono sempre togliersi le scarpe. Kneipp chiamava le scarpe "macchina per l'atrofia del piede". Secondo lui camminare a piedi nudi è il modo più semplice per rafforzare le proprie difese immunitarie. I muscoli del piede vengono rafforzati, le zone riflessologiche del piede vengono stimulate e tutto il corpo viene rivitalizzato. Il contatto diretto con il terreno naturale ha un effetto di messa a terra in senso elettrico, ha effetto calmante e favorisce l'eliminazione delle scorie attraverso la pelle. Pertanto, con l'inizio della stagione più calda, si può riprendere in considerazione l'idea di camminare a piedi nudi. Per evitare lesioni e per allenare il piede lentamente, all'inizio è opportuno frequentare terreni morbidi e pavimenti uniformi.



Öffnung der Kneipp-Anlage im Kapuzinergarten

Die Kneippanlage im Kapuzinergarten ist ab dem 20.05.2023 wieder zugänglich. Wir bedanken uns beim Stadtbauhof für die Vorbereitung der Anlage.

Nutzungsbedingungen für die Kneippanlage

- Betreten der Anlage auf eigene Gefahr.
- Öffnungszeiten: 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 19.00 Uhr (Achtung: Tür schließt automatisch).
- Zutritt für Erwachsene, Kinder dürfen nur in Begleitung von Erwachsenen die Kneippanlage betreten.
- Die Anlage ist sauber zu hinterlassen, das Wasser darf nicht verschmutzt werden und die Tische sind abzuräumen, bevor die Anlage verlassen wird.
- Tiere dürfen in die Kneipp-Anlage nicht mitgebracht werden, sie bleiben draußen!



Apertura dell'impianto Kneipp nel Giardino dei Cappuccini

L'impianto Kneipp nel Giardino dei Cappuccini è nuovamente accessibile dal 20.05.2023. Ringraziamo il cantiere comunale per aver preparato l'impianto.

Condizioni di utilizzo dell'impianto Kneipp

- L'accesso all'impianto è a proprio rischio e pericolo.
- Orari di apertura: dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 19.00 (attenzione: la porta si chiude automaticamente).
- L'ingresso è riservato agli adulti, i bambini possono accedere all'impianto Kneipp solo se accompagnati da adulti.
- L'impianto deve essere lasciato pulito, l'acqua non deve essere sporcata e i tavoli devono essere sgomberati prima di lasciare l'impianto.
- Gli animali non possono essere portati all'interno dell'impianto Kneipp, devono rimanere fuori!

Wichtige Informationen Informazioni importanti

Der Sitz des Seniorengemeinderats ist im Rathaus, Rathausplatz 1A, im 3. Stock - Eingang beim Turm. Die Sprechstunden sind jeweils donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr. Im Juli und August bleibt unser Büro geschlossen. **Tel. 0474 545232**

E-Mail-Adresse:

senioren.gemeinderat@gemeinde.bruneck.bz.it

Informationen können Sie auch der Homepage der Gemeinde Bruneck entnehmen: Stadtgemeinde Bruneck - Home - Leben in Bruneck - Soziales - Seniorengemeinderat **https://www.gemeinde.bruneck.bz.it/de/leben_in_bruneck/soziales/seniorengemeinderat**

> > > Die Seniorenmensa befindet sich im „Alten Rathaus“ in der Lampistraße und ist für alle Personen des Pustertals ab dem 65. Lebensjahr geöffnet. Das Mittagessen wird von Montag bis Freitag um 12.00 Uhr serviert. In Ausnahmefällen kann das Mittagessen von 11.30 Uhr bis 11.50 Uhr auch abgeholt werden. Für das Mittagessen ist ein Betrag von 7,60 Euro zu entrichten; mit Bescheinigung des Sozialsprengels wird der Preis auf 3,80 Euro reduziert. In die Seniorenmensa gelangt man über den Haupteingang in der Lampistraße 4 oder über den direkten Eingang von der Stegener Straße aus. Die Citybus-Linie 3 hält um 11.19 Uhr und um 11.49 Uhr in unmittelbarer Nähe (Haltestelle in der Herzog-Sigmund-Straße auf Höhe des Bekleidungsgeschäftes Milesi; 80 Meter vom Eingang der Seniorenmensa entfernt). **Erforderlich ist eine Voranmeldung bis 09.00 Uhr des jeweiligen Tages unter der Telefonnummer +39 0474 411130.**

Schon gewusst? Die Stadtbibliothek Bruneck kann auch außerhalb der Öffnungszeiten besucht werden! Täglich bis 22 Uhr (regulär schließt die Bibliothek wochentags um 18:30 und am Samstag um 12:00 Uhr), an Sonn- und Feiertagen von 8 bis 22 Uhr, ist die Stadtbibliothek Bruneck gegen einen jährlichen Beitrag von 25 Euro über die üblichen Öffnungszeiten hinaus zugänglich. „Ohne Personal mit einem persönlichen Zugangsschlüssel und mit vollem Vertrauen in die Nutzerinnen und Nutzer steht dieses Angebot der Stadtbibliothek allen volljährigen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung“, erklärt die Amtsdirektorin Sonja Hartner. Die landesweit in dieser Form einzigartige Initiative hat sich nach einem Jahr Probezeit etabliert und wird weiter geführt. Wer sich für die so genannte „Open LibriKa“ (offenen Stadtbibliothek) interessiert, kann sich gerne direkt in der Stadtbibliothek Bruneck informieren. Das Team freut sich über viele neue Gesichter!

La sede della Consulta degli Anziani si trova in Municipio, in Piazza Municipio 1°, al 3° piano - ingresso dalla torre. L'orario di consulenza è il giovedì dalle ore 10.00 alle 12.00. Il nostro ufficio è chiuso in luglio e agosto. **Tel. 0474 545232**

Indirizzo e-mail:

senioren.gemeinderat@gemeinde.bruneck.bz.it

Informazioni sono disponibili anche sulla homepage del Comune di Brunico:

https://www.comune.brunico.bz.it/it/Vivere_a_Brunico/Affari_sociali/Consulta_degli_anziani

> > > La mensa degli anziani si trova nel “Vecchio Municipio” in via Lampi ed è aperta a tutte le persone della Val Pusteria a partire dai 65 anni.

Il pranzo viene servito dal lunedì al venerdì alle ore 12.00. In casi eccezionali, il pranzo può essere ritirato anche dalle 11.30 alle 11.50. Il prezzo del pranzo è di 7,60 euro; il prezzo è ridotto a 3,80 euro con un certificato del Distretto Sociale.

È possibile raggiungere la mensa degli anziani attraverso l'ingresso principale in via Lampi 4 o attraverso l'ingresso diretto da via Stegona. La linea 3 del Citybus ferma nelle immediate vicinanze alle 11.19 e alle 11.49 (fermata in via Duca Sigismondo all'altezza del negozio di abbigliamento Milesi; a 80 metri dall'ingresso della mensa degli anziani).

È richiesta la prenotazione entro le ore 9.00 del giorno di riferimento, chiamando il numero +39 0474 411130.

Lo sapevate già? La biblioteca civica di Brunico è accessibile anche al di fuori dell'orario di apertura! Nei giorni feriali l'orario è prolungato fino alle 22 (regolarmente la biblioteca chiude alle ore 18:30, il sabato alle 12:00), le domeniche e i giorni festivi invece è accessibile dalle 8 alle 22. Per ottenere l'accesso speciale è sufficiente recarsi alla biblioteca civica e pagare un contributo annuale di 25 euro. “Senza personale, muniti di chiave di accesso privata, e riponendo piena fiducia nelle lettrici e nei lettori, questa offerta è dedicata a tutte le cittadine ed i cittadini maggiorenni”, spiega la responsabile Sonja Hartner. Questa iniziativa, unica nel suo genere in tutta la provincia, è stata confermata dopo un periodo di prova di un anno. Chiunque sia interessato alla cosiddetta “Open LibriKa” (biblioteca civica aperta) è invitato a informarsi direttamente presso la biblioteca civica di Brunico. Il team non vede l'ora di dare il benvenuto a molti volti nuovi!

Impressionen der Seniorenmesse 60+ Impressioni della fiera della terza età 60+

