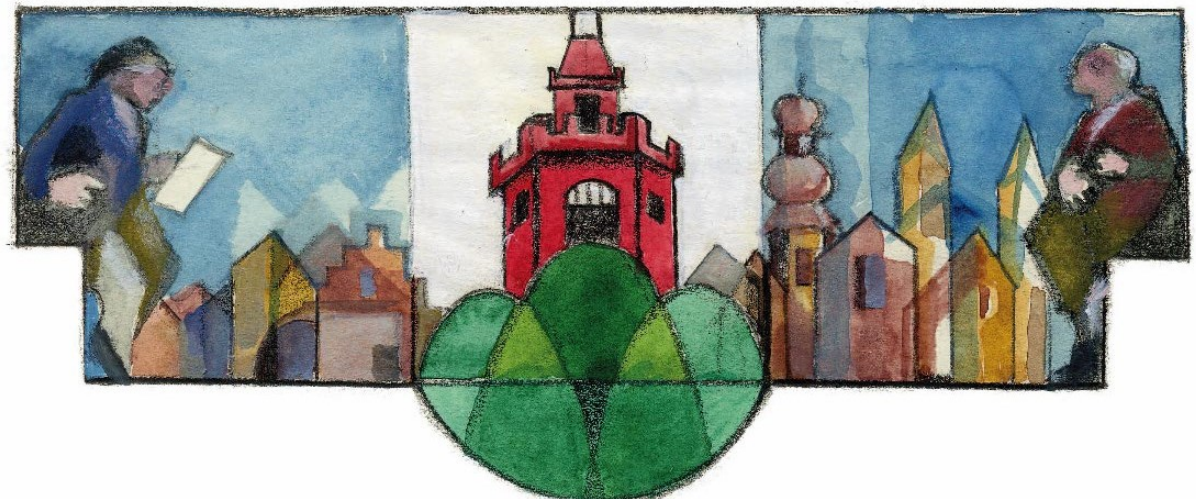


Info Seniores

maggio 2021 - numero 27

Cari anziani,

purtroppo, non siamo ancora fuori dalla pandemia, ma la speranza che presto saremo in grado di condurre di nuovo una vita quasi normale è giustificata. I bambini, che hanno disegnato due pagine per voi in questo numero, vogliono diffondere la fiducia e rallegrarvi. É ancora troppo presto per preparare eventuali eventi per questa estate. Ma potete essere certi che organizzeremo tutto il possibile però senza mettervi in pericolo.

La mensa per anziani è di nuovo aperta, ma è necessario prenotarsi in anticipo tra le ore 7.00 e 9.00 chiamando il numero 0474-411130 e mostrare la conferma della vaccinazione o di un test corona negativo al momento della visita.

Il 29 aprile 2021 il piano delle tombe nel tratto tra il vecchio e il nuovo cimitero è stato realizzato. Per favore, fateci sapere se scoprite degli errori (per esempio, nomi della famiglia che non sono più attuali).

Abbiamo scritto una lettera al Comune e alla Frazione di Brunico come proprietari, chiedendo loro di rendere l'area dell'attuale campo di tennis, che deve essere trasferita, disponibile per un immobile destinato ad "abitazioni per anziani con garanzia di assistenza eventualmente necessaria". Secondo la nostra valutazione questo sarebbe un posto particolarmente adatto: vicino al centro, alla chiesa, al cimitero, al Ragen di Sopra con i negozi, alla fermata del Citybus e tutto intorno molte passeggiate.

Tuttavia, il Comune ha attualmente altri piani e quindi non possiamo ancora darvi alcuna garanzia se, quando e dove questa iniziativa sarà realizzata a Brunico.

Faremo del nostro meglio per garantire che una soluzione venga finalmente trovata.

Cristina Gianotti
Presidente della
Consulta Comunale Anziani

Nelly Piol
Vicepresidente

In questa edizione:

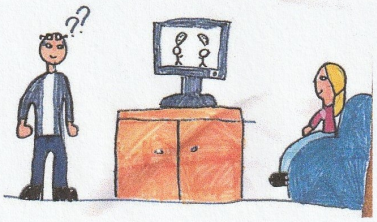
Nonni, un tesoro prezioso	**2/3**
Dott.ssa Tiziana De Villa *Strutture sanitarie accreditate in Provincia di Bolzano* *La nostra proposta per una passeggiata*	**4/5**
Dott. Hartmann Aichner *Consenso informato del paziente e disposizioni anticipate di trattamento*	**6/7**
Novità dal municipio	**8**
Dott. Paul Hofer *Consigli su come affrontare la depressione da Corona virus* *La ricetta*	**9**
La Tutela Consumatori consiglia	**10**
Indovinare, ridere, allenare la mente	**11**
Soluzioni *Saper invecchiare* *La Cassa Raiffeisen di Brunico informa*	**12**

NONNI, UN TESORO PREZIOSO!

La mia nonna è speciale,
parla in modo originale.
Se una cosa non la sai, dice:
"Cerca con UGO e la troverai!".
Il mio invece, che birbone,
cuce lo strappo sul pantalone,
così la nonna non lo vede
e a sgridarlo non provvede!

Grandi chef sono le nonne,
anche i nonni, non solo le donne…
lasagne così non saprai mai preparare,
così come i "Cunci" che mi ha insegnato a fare.
Tesori preziosi sono per noi,
sempre pronti ad aiutare:
nonni vigile per attraversare,
nonni meccanici che la bici sanno aggiustare!
Sono sempre in movimento,
anche se qualcuno è un po' più lento,
coltivano la terra, zappano l'orto
e non importa se il fiato è corto!

A funghi, nel bosco, mi porta nonnina,
con mia sorella e mio cugino,
tra pigne, fiori e aghi di pino
diventa anche lei una bambina.
Sempre pronti ad accontentarci,
spesso anche a viziarci,
il mio ci fa ridere con barzellette,
o se gli occhiali da donna,
per sbaglio, si mette!
A volte il nonno è un po' sbadato…
"Dov'è il cappello, dove l'ho messo…
Eppure stava proprio qua…"
Allora ridendo, lesta lesta,
gli ricordo che ce l'ha… in testa!



Nonni non vi preoccupate,
guai a voi se vi allarmate,
noi da soli non vi lasceremo
e al più presto ci abbracceremo!

ALLENA... MENTE!

CRUCIVERBA

Rileggete la filastrocca e troverete le soluzioni!

ORIZZONTALI

3. Scaldano il cuore e ci mancano tanto
4. Aggiusta le biciclette
5. Aiuta gli studenti ad attraversare la strada
7. Si cuociono in forno, sono fatte a strati e sono... buonissime!

VERTICALI

1. Si raccolgono nel bosco e puoi fare un buon risotto.
2. Se raccontate bene, fanno ridere a crepapelle
3. Lo usi per cucire gli strappi sui pantaloni
6. È verde, fresca, saporita e cresce nell'orto

INDOVINA... INDOVINELLO

Tu mi metti sulla testa,
anche nei giorni di festa,
con il brutto e con il bello
sono il .....

(cappello)

Siamo dolci e colorate
zuccherose e saporite
però non esagerare,
altrimenti dal dentista devi andare!
Siamo le .....

(caramelle)

Se li indossi, vedi bene
da vicino e da lontano.
Se li perdi, non mi vedi...
e non puoi darmi la mano!
Cosa sono? Gli .....

(occhiali)

Buon divertimento!
Classe 3 C Scuola Primaria G. Galilei – IPC Brunico

Strutture sanitarie accreditate in Provincia di Bolzano

1. Che cosa si intende per strutture sanitarie convenzionate?

Il sistema sanitario nazionale e provinciale garantiscono l'assistenza sanitaria di base. Essi possono incaricare delle strutture sanitarie private di fornire, per loro conto, delle prestazioni sanitarie. La realizzazione di strutture sanitarie e l'esercizio di attività sanitarie per conto e a carico del Servizio sanitario pubblico sono subordinate, rispettivamente, al rilascio delle autorizzazioni necessarie, all'accreditamento istituzionale, nonché alla stipulazione degli accordi contrattuali.

Le strutture sanitarie accreditate devono possedere requisiti specifici, al fine di garantire i necessari standard igienici e tecnici delle prestazioni sanitarie.

2. Quali sono le strutture sanitarie accreditate in Provincia di Bolzano e quali prestazioni sanitarie offrono?

Nella pagina internet dell`Azienda sanitaria dell'Alto Adige sono elencate numerose stipulazioni contrattuali con strutture sanitarie accreditate. Le stipule comprendono numerose prestazioni sanitarie, da quelle ortopediche a quelle radiologiche fino alle prestazioni di carattere terapeutico e riabilitativo per patologie psicofisiche. Di seguito si elencano alcune strutture sanitarie accreditate in Provincia di Bolzano, che possono essere di interesse. Per un elenco più esaustivo si rimanda alla pagina internet dell`Azienda sanitaria dell`Alto Adige: http://www.provincia.bz.it/it/amministrazione-trasparente/strutture-sanitarie-private-accreditate.asp

Casa di cura Bonvicini, Bolzano: prestazioni di radiologia diagnostica strumentale, prestazioni ambulatoriali di oculistica, cardiologia e dermatologia;

Centro diagnostico Omega, Bolzano: prestazioni di risonanza magnetica;

Brixsana private clinic, Bressanone: prestazioni di radiologia diagnostica strumentale, prestazioni di oculistica (prima visita e visite di controllo, tomografia ottica a coerenza OCT) cardiologia, ortopedia (prima visita, visite di controllo, protesi, hallux valgus);

Casa di cura privata Santa Maria, Bolzano: prestazioni di radiologia diagnostica strumentale, oculistica, gastroenterologia, ortopedia (prime visite, visite di controllo, protesi);

Salus Center, Tesimo-Prissiano: riabilitazione cardiologica;

Cooperativa sociale „Il Cerchio - der Kreis", Bolzano: prestazioni di carattere educativo-terapeutico-riabilitativo nel campo dei disturbi dello spettro autistico;

CityClinic Bolzano: ortopedia (prima visita, visite di controllo, protesi, infiltrazioni);

Casa di cura Sant´Anna, Merano: prestazioni di radiologia diagnostica (RM, TAC) colonscopia e gastroscopia, visite oculistiche (OCT), visite reumatologiche, fisioterapia ambulatoriale;

Villa Melitta, Bolzano: prestazioni riabilitative in regime ambulatoriale e di ricovero;

3. Quali sono i requisiti per essere curati nelle strutture sanitarie convenzionate?

L´Azienda sanitaria dell´Alto Adige ha stipulato degli accordi contrattuali con le strutture convenzionate per quelle branche sanitarie che, a causa delle numerose richieste e delle necessità dei pazienti non possono garantire a breve il trattamento medico e per le quali le liste di attesa sono molto lunghe.

4. Il paziente può scegliere direttamente la struttura sanitaria convenzionata oppure può farlo in accordo con il medico di medicina generale o con lo specialista? Oppure l´invio avviene automaticamente?

No, il paziente non può prenotare direttamente presso la struttura sanitaria convenzionata. Le prenotazioni devono essere fatte unicamente tramite la centrale unica di prenotazione provinciale (CUPP). Solamente al momento della prenotazione il paziente saprà presso quale struttura convenzionata sarà curato. Nell'area della Val Pusteria il numero di telefono e l´indirizzo di posta elettronica per le prenotazioni sono i seguenti: 0474 – 581 040, e-mail: prenotazione.br@asdaa.it

L'accesso alle prestazioni sanitarie da parte dei cittadini avviene con prescrizione digitale o cartacea del medico di medicina

generale o di uno specialista dipendente o convenzionato con il servizio sanitario pubblico.

5. Quali documenti sono necessari?

Come detto sopra, è sempre necessaria la prescrizione medica, rilasciata dal servizio sanitario provinciale (SSP) o nazionale (SSN).

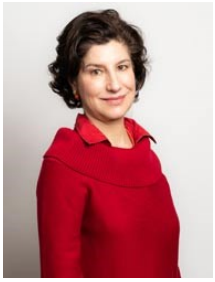
6. Come avviene il pagamento? È necessario anticiparlo?

La struttura sanitaria convenzionata richiede al paziente il pagamento del ticket – se questo è dovuto in base alle norme – così come avviene negli ospedali.

7. A chi ci si può rivolgere per altre informazioni in questo campo?

Ci si può rivolgere agli uffici amministrativi del distretto sanitario territoriale e anche alle strutture sanitarie convenzionate.

A cura di:
dott.ssa Tiziana De Villa,



collaboratrice della Difesa civica della Provincia di Bolzano

La nostra proposta per una passeggiata

Da Campo Tures a Lutago

Arrivati a Campo Tures in bus, proseguiamo a piedi lungo la strada principale fino al ponte sull'Aurino nelle immediate vicinanze del castello. Proseguiamo sul largo sentiero alla destra orografica del torrente. La via, all'inizio, si fa via via sempre più ripida ma poi quasi pianeggiante fino alla strada statale della Valle Aurina. Considerato il traffico intenso, nell'attraversare la strada dobbiamo essere estremamente prudenti. Giunti dall'altra parte della strada, proseguiamo la nostra passeggiata lungo la sponda sinistra del torrente inizialmente in un bosco e quindi per prati fino a un ponte coperto nei pressi di Lutago (940 m). Non lo attraversiamo ma continuiamo fino a un piccolo gruppo di abitazioni nei pressi di una vecchia casa contadina e una cappella. A questo punto svoltiamo a sinistra in direzione della strada statale dove troviamo un caffè e la fermata dell'autobus.

Tempi di percorrenza: 1 ora e ½

Per ritornare, possiamo naturalmente ripercorrere a ritroso la nostra passeggiata fino a Campo Tures o prendere il bus che ci riporta direttamente a Brunico.

Se qualcuno raggiunge Campo Tures in macchina e vuole evitare il primo tratto ripido, può lasciare l'automobile nel parcheggio degli impianti di risalita e cominciare la nostra passeggiata dal ponte sull'Aurino.

Centro visite Parco naturale Vedrette di Ries-Aurina

CAMPO TURES; Piazza Municipio 9 https://parchi-naturali.provincia.bz.it/vedrette-ries-aurina/centro-visite.asp

Il centro visite rispecchia il motto del parco naturale "I confini della natura e i confini dell'uomo". Varcata la soglia, l'ospite è accolto da un filmato che presenta il parco dall'alto, dando una prima impressione dell'area protetta.

Un plastico tridimensionale offre informazioni importanti su cime, percorsi, baite, laghi e cascate. Il pendolo del tempo ci fa rivivere la storia della formazione delle catene montuose, mentre la struttura delle Alpi viene illustrata da un modello litologico. I piani vegetazionali fino ad oltre 3000 metri, il ritiro dei ghiacciai, i minerali, gli uccelli rapaci a grandezza naturale intagliati nel legno, i licheni e il caratteristico dialetto della valle invitano alla meraviglia, all'osservazione e all'ammirazione.

Sistemi informativi computerizzati danno informazioni su natura, paesaggio e storia del territorio protetto. Per i più piccoli vi sono fiabe e leggende dei tempi passati. Il visitatore nel centro vivrà lo spazio e il tempo, con tutte le particolarità e limiti che si possono rinvenire nel parco.

Consenso informato del paziente e disposizioni anticipate di trattamento

Dott. Hartmann Aichner

L'entrata in vigore della Legge N.219 del 31/ 01/ 2018 ha messo la parola fine a una discussione decennale e ha garantito il consenso informato del paziente e le disposizioni anticipate di trattamento come legittima pianificazione sanitaria preventiva di ogni cittadino.
Ma in cosa consiste esattamente il consenso informato del paziente?

Tutti noi conosciamo e accettiamo che un intervento chirurgico, l'asportazione dell'appendice per esempio, ci venga consigliato da un medico e che veniamo informati in modo esaustivo e comprensibile sui motivi e le modalità dell'intervento, sulle eventuali complicazioni come pure sui rischi di un non intervento; al termine di questa spiegazione, ognuno di noi deve decidere se procedere oppure no. Con la nostra firma esprimiamo il consenso all'intervento e ne disponiamo l'esecuzione.

Ma chi decide però se una persona, a causa di una malattia o di un incidente grave, non è permanentemente in grado di assumere decisioni che riguardano il proprio corpo e la propria vita?

I parenti? I medici? I parenti non possono disporre della vita dei loro cari, se non nel caso di una tutela. Grazie ai progressi della moderna medicina è possibile, oggi, sopravvivere a incidenti o malattie gravi, qualche volta con danni irreversibili e gravi limitazioni del paziente (per esempio un coma vigile). I medici, dal conto loro, sono tenuti a mantenere in vita i pazienti e non possono assumere decisioni in merito alla loro vita o alla loro morte.

Da questo dilemma è nata l'idea che sarebbe ragionevole se il singolo, quando è ancora sano e dispone della capacità di scegliere liberamente, potesse preventivamente assumere delle decisioni mediche che risulteranno valide nel caso in cui lui o lei non fosse definitivamente più in grado di farlo. Questa è l'idea su cui si basano le disposizioni anticipate di trattamento.

Le disposizioni anticipate di trattamento costituiscono perciò una dichiarazione delle volontà, un "testamento biologico", un documento che garantisce la libertà di decisione del cittadino. Le disposizioni anticipate di trattamento, formulate in modo corretto, sono un documento riconosciuto dallo Stato che deve essere tenuto in considerazione, ad eccezione che non contenga disposizioni in contrasto con la normativa vigente (per esempio l'eutanasia).

Quali sono le situazioni in cui le disposizioni anticipate di trattamento possono essere applicate?

Le più frequenti, quelle in cui la propria capacità decisionale non è più presente, sono:

- danni celebrali gravi, quando è possibile solo l'alimentazione artificiale (p.es. grave demenza da Alzheimer);
- nel caso in cui la capacità di giudizio, rispettivamente di decisione, non è più presente a causa di danni celebrali diretti/indiretti (p.es. emorragia celebrale o trauma);
- nella fase terminale di una malattia incurabile;
- in caso di morte imminente.

Per affrontare queste situazioni si può quindi decidere in tempo, quando siamo ancora nel pieno possesso della nostra libertà decisionale, sul tipo e sulla modalità degli interventi medico-assistenziali che si rendessero necessari.

Si fa però espressamente riferimento al fatto che le sue disposizioni possono essere messe in pratica solo, e solo quando, il/la paziente non è più in grado di farle conoscere; una persona può modificare le proprie disposizioni ogni volta che lo desidera rispettivamente riscriverle se matura nuove convinzioni e conseguentemente un nuovo atteggiamento nei confronti della malattia e della morte.

Concretamente cosa si deve indicare nelle proprie disposizioni anticipate di trattamento? Fondamentalmente si tratta di indicare quali trattamenti medici ammettere, per quanto tempo e quando, eventualmente, terminarli. E' importante ribadire che un'assistenza sanitaria competente deve essere sempre garantita. Essenzialmente si tratta di tener conto dei punti seguenti:

- trattamento del dolore e/o dei sintomi
- alimentazione e idratazione

artificiale
- rianimazione nel caso di gravi malattie preesistenti
- respirazione artificiale
- trasfusioni di sangue
- dialisi
- somministrazione di antibiotici
- trapianto di organi
- luogo del trattamento
- assistenza spirituale
- funerale
- …

Si tratta quindi di considerare quali misure, nel caso del "non essere in grado di decidere", debbano essere prese nei confronti dell'estensore delle disposizioni anticipate di trattamento.

Chi ci può aiutare nella formulazione delle disposizioni anticipate di trattamento? Inizialmente è ragionevole informarsi il più possibile, per esempio consultando la brochure del Comitato etico della Provincia che si può scaricare direttamente da Internet all'indirizzo: http://www.provincia.bz.it/salute-benessere/salute/comitati-commissioni-reti/testamento-biologico.asp, oppure presso diverse Organizzazioni (Consulta comunale degli anziani, Caritas, …) oppure partecipando a conferenze sul tema. Al termine della pandemia verranno sicuramente organizzate di nuovo.

Quando abbiamo maturato un'idea generale dei nostri desideri e necessità rispetto alle disposizioni anticipate di trattamento, allora è il caso di consultare il medico di fiducia (per esempio quello di base) per chiarire aspetti non chiari e discutere le questioni ancora aperte. Per garantire la validità delle disposizioni anticipate di trattamento, la legge prevede che un medico abbia un colloquio chiarificatore e verifichi anche la capacità di decisione della persona. Il legislatore ha previsto in questo modo un'istanza di controllo per evitare incomprensioni e prevenire eventuali abusi.

E' assolutamente ragionevole, anche se non obbligatorio, indicare il nome di una persona di fiducia, in un certo senso di un testimone che, in caso di necessità, possa confermare che il contenuto delle disposizioni anticipate di trattamento corrispondono alle idee più volte espresse e ai desideri della persona coinvolta.

E' naturalmente importante che in caso di bisogno le disposizioni anticipate di trattamento siano reperibili. Ciò significa che i parenti o le persone di fiducia sappiano dove è conservato il documento. Le disposizioni anticipate di trattamento, come documento autenticato, si possono conservare in casa, presso una persona di fiducia, presso il medico di fiducia o come documento pubblico presso un notaio o presso l'anagrafe del Comune di residenza (consigliabile!). Una copia dovrebbe essere depositata nell'ospedale in cui si è in cura, nella casa di riposo rispettivamente in un centro di cure palliative.

E' consigliabile, ogni 3-4 anni, riprendere in mano le proprie disposizioni e considerare se esse corrispondono ancora alle nostre aspettative.

Riassumendo si può affermare che le disposizioni anticipate di trattamento sono ragionevoli e importanti perché:

- viene rispettata la volontà dei singoli su quali misure sanitarie/assistenziali si desiderano nel caso in cui non si sia più in grado di decidere;
- le disposizioni costituiscono un chiaro incarico e un sostegno nelle decisioni per i medici e per il personale di assistenza;
- le disposizioni del paziente possono evitare discussioni e litigi fra i parenti e questo è un aspetto da non sottovalutare.

Curiosità interessanti

1. L'essere vivente più grande al mondo è un tipo di fungo dell'Oregon! Si chiama Armillaria ostoyaei e appartiene alla specie dei funghi chiodini. La rete di filamenti che costituisce il fungo vero e proprio vive sotto terra e si protende per 890 ettari (circa 1.600 campi di calcio!)

2. Le persone mancine sono a maggiore rischio d'incidenti domestici rispetto ai destrimani. La ragione è che la maggior parte dei prodotti di uso comune sono tuttora progettati per essere usati al meglio con la mano destra.

3. Originalmente la Coca Cola era verde.

4. Il coccodrillo ha circa 106-110 denti. Quando un dente cade, al suo posto cresce un nuovo dente. Quando cade anche questo dente, viene sostituito da uno nuovo e così via, senza fine!

5. Una mucca può salire le scale ma non è in grado di scenderle.

Novità dal municipio

"Città in fioritura“

Un prato di fiori colorati non è solo una delizia per gli occhi, ma è anche un habitat per piante e animali e l'espressione di una natura e di un ambiente sano. Con il progetto Interreg “Città in fioritura”, che promuove la collaborazione europea territoriale, la Città di Brunico contribuisce attivamente alla promozione della biodiversità e della diversità di specie. L’amministrazione cittadina attua numerose misure nell'ambito di questo progetto, come la progettazione e realizzazione di cosiddette aree pilota, spazi verdi e parchi all’insegna della biodiversità.

Ognuno di noi può dare un contributo personale alla biodiversità. Anche il proprio giardino o balcone possono essere trasformati in un’"oasi verde". L'orientamento è chiaro: un ambiente equilibrato e sano si basa principalmente sulla diversità di specie. "Restituire qualcosa alla natura e fare allo stesso tempo qualcosa di buono per se stesso. I giardini e gli angoli verdi aumentano il benessere e quindi la qualità della vita di tutti noi. Allo stesso tempo incentivano la diversità ecologica e fanno sì che anche i nostri nipoti potranno ancora inseguire le farfalle colorate", dice il sindaco Roland Griessmair.

Alcuni consigli pratici per creare la propria piccola oasi verde:

Per il giardino

- Usate solo semi di piante native, fiori selvatici ed erbe da semi regionali.
- Piantate un albero. Gli alberi in giardino sono anche ottimi filtri delle polveri sottili e fungono da condizionatori d'aria ecologici. Puliscono l'aria, fanno ombra e rinfrescano l'ambiente.
- Piantate solo piante legnose da propagazione locale. Sono particolarmente adatte alle condizioni del suolo e climatiche locali.
- Dividete il vostro giardino in aree e falciatele alternativamente.
- Abbiate il coraggio di essere pigri! Tenete un basso profilo quando si tratta di curare e falciare i vostri spazi verdi.
- Create un "angolo selvaggio" nel vostro giardino, che potete trascurare ed usare come "deposito" per il legno morto, materiale trinciato, rami o pietre.
- Non usate fertilizzanti chimici. Usate invece fertilizzanti organici, preferibilmente dal proprio giardino (per esempio il compost).

Per il balcone

- Preparate una cassetta da balcone e create un angolo verde sul vostro balcone.
- Usate un terriccio senza torba.
- Invece delle solite piante da balcone scegliete alternative autoctone di piante selvatiche “amiche” degli insetti.
- Non usate fertilizzanti chimici. Usate invece fertilizzanti organici (per esempio il compost).

Creare un rifugio per animali

- Create nascondigli e rifugi per gli uccelli e insetti: alberi con buchi per nidificare, mucchi di foglie, legno morto, mucchi di pietre e fondi sabbiosi sono ottimi per tale scopo.
- Create luoghi di nidificazione per insetti, uccelli, ecc.
- Le piante legnose autoctone, specialmente gli alberi da frutto, forniscono cibo, riparo e luoghi di nidificazione per molte specie.

Un giardino crea benessere, mantiene il corpo e la mente in forma ed è un'attività ricreativa gratificante. Gli sguardi stupiti e la gioia dei vostri nipoti che potranno osservare le farfalle nella vostra oasi verde saranno la gratificazione per il tempo investito nella cura del giardino. Fate qualcosa di buono per voi stessi e per l'ambiente e create la vostra oasi verde!

N.B. Le date delle manifestazioni nell’ambito del progetto Interreg "Città in fioritura" saranno annunciate sul sito della Città di Brunico non appena il corso della pandemia lo permetterà.

Consigli su come affrontare la depressione da Corona virus

Dott. Paul Hofer

Per fronteggiare le situazioni impegnative della vita non ci sono ricette preconfezionate o soluzioni brevettate, noi, però possiamo imparare, passo dopo passo, come affrontarle il meglio possibile e in modo creativo.

A questo proposito desidero offrire alcuni spunti di riflessione.

1. Verifichiamo: cos'è importante nella mia vita?

Nei momenti caratterizzati dalla paura e dall'insicurezza, le persone tendono a considerare importanti cose che non lo sono; ci si occupa di cose da cui non ci si può liberare. Per esempio, perché non finiscono Corona e le mutazioni? Che cosa fa di sbagliato il Governo? Perché le persone diventano così incoscienti e aggressive? Ecc.

Importante: non facciamoci travolgere dalle notizie riguardanti la pandemia e le sue conseguenze, ma limitiamoci all'essenziale!

In alternativa: riflettiamo su quello che per noi è importante nella vita: sui rapporti interpersonali, sulla salute del corpo e della mente, su temi religiosi-spirituali, sulla collaborazione con i vicini di casa …..

2. Chiariamo i rapporti

La presenza di idee diverse sul tema Corona e le fratture nei rapporti: nella coppia, tra gli amici, i figli … aggravano ulteriormente il peso della situazione e hanno effetti negativi sul corpo e sulla mente!

Come si può riavvicinarsi e chiarire le diverse opinioni?

3. Diamo una struttura alla giornata

Nelle situazioni di crisi viene spesso a mancare la strutturazione della giornata: l'alzarsi regolarmente, il mangiare insieme, la cura (se possibile) dei contatti, le buone letture, una sana religiosità e spiritualità, un dormire riposante …

4. Movimento e contatto regolare con la natura

Entrambi, se svolti regolarmente, hanno effetti positivi! Agiscono come antidepressivi e rinforzano considerevolmente il sistema immunitario.

In genere: nei tempi dell'insicurezza e della depressione si dimentica facilmente ciò che sappiamo che ci fa bene!

5. Se questi 4 punti non ci aiutano, allora si può cercare un sostegno psichiatrico o psicoterapeutico. Nei momenti di crisi possiamo arrivare al limite.

Oltre a ciò, l'esperienza ci mostra che in crisi come quella attuale causata dal virus possono riemergere temi che non sono stati elaborati, come per esempio amarezze, complessi di colpa, un ruolo di vittima …

Aiutare può essere eventualmente anche una medicina.

Non dimentichiamo poi che:

I MOMENTI DI CRISI NELLA VITA SONO SFIDE MA OFFRONO ANCHE POSSIBILITA' !

La ricetta

Risotto primaverile per due persone

Ingredienti
riso 120 g
cipolla
sedano
carote
piselli
zucchine
fagiolini
spinaci
burro
olio
formaggio grattugiato
sale

Preparazione

Per questo risotto usate tutte le verdure tenere e nuove di stagione, in piccolissima quantità. Mettete a soffriggere in burro e olio un trito di cipolla, poi aggiungete le verdure a pezzetti (tranne gli spinaci) e lasciate stufare piano piano, per una diecina di minuti.

Aggiungete il riso, lasciatelo insaporire, quindi bagnatelo a poco a poco con brodo o acqua bollente salati.

Dieci minuti prima che il risotto sia cotto, aggiungete gli spinaci grossolanamente tritati e a cottura ultimata ammorbiditelo con un pezzetto di burro fresco. Servite con formaggio grattugiato.

Buon appetito!

Tratto dal CUCCHIAO D'ARGENTO

La Tutela Consumatori consiglia

Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Scena del crimine: lo smartphone - Truffatori a caccia di dati tramite sms e e-mail.-.Da conti e carte spariscono importi a quattro zeri

Lo spazio digitale offre infinite possibilità, ma infinite paiono essere anche le attività criminali che si stanno sviluppando. In questi giorni, al Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) pervengono numerose le chiamate di consumatori, destinatari di sms o e-mail sospette, oppure che si sono visti sottrarre importi per un valore anche di 5.000 euro da proprie carte e conti.

Il prestatore di servizi finanziari sembra comunicarci che vi sarebbero dei "problemi" con la carta, il conto oppure l'account, e ci invita ad eseguire un login ad un link dato, per ovviare al problema. La pagina che si apre appare del tutto autentica, e si serve anche di una connessione sicura attraverso "https" – ma se si controlla con estrema attenzione, si può notare come l'indirizzo del mittente non sia quello usuale. A quel punto però, i nostri dati di accesso sono stati "pescati", e i truffatori hanno così accesso alla carta o al conto.

Con l'entrata in vigore della nuova direttiva sui servizi di pagamento (la PSD2), che ha imposto la cd. autenticazione "forte" del login (almeno di doppio livello), questi problemi si pensavano ormai superati, e invece è possibile registrare un loro aumento e non una loro diminuzione.
Maggiori informazioni e consigli per proteggervi dal "phishing" li potete trovare a questo link:https://www.kaspersky.it/blog/phishing-ten-t ip s/69 1 3/
Nel caso ci si dovesse accorgere di operazione bancaria fraudolente, la procedura da seguire si trova qui: https://www.consumer.bz.it/it/scena-del-crimi-ne-lo-smartphone

Come difendersi dagli SMS truffa:

- In generale, non rispondere ai messaggi di testo di persone che non si conoscono, né cliccare sui link.
- Ricordarsi né banche, né Poste Italiane e neanche l` INPS non chiedono mai i dati di accesso; né contattano il cliente via mail o sms per chiedergli di compiere azioni online di questo tipo.

- Non divulgare il proprio numero di telefono sui social o altri canali, per ridurre il rischio che sia usato per mandare questi sms truffa.
- Nemmeno i corrieri o i negozi online possono mandare sms con link per scrivere le proprie credenziali; mandano solo sms con il tracking del paco.

Ulteriori informazioni presso il **Centro Tutela Consumatori di Brunico,** Via Lampi 4
Tel. 0474 551022
brunico@centroconcumatori.it
Orario d`appertura
Lunedì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00
Martedì dalle 14.00 alle 17.00
Mercoledì e giovedì dalle 9.00 alle 12.00

La biblioteca civica consiglia

Mitch Albom: La prossima persona che incontrerai in Cielo. Sperling&Kupfer 2019, 192 pagine

Questa storia comincia con una fine. Con la fine di Annie, una giovane infermiera di 30 anni, che, alcune ore dopo essersi sposata, cade dal cielo. Stava facendo un giro in mongolfiera, ma, con l'arrivo del vento e la collisione con dei cavi dell'alta tensione, l'escursione è finita male. Di conseguenza, Annie si ritrova all'improvviso in un posto strano, un posto che è diverso da tutti gli altri: il cielo. Qui incontrerà cinque anime che aveva conosciuto nel corso della sua vita, che la aiuteranno a imparare cinque lezioni. Cinque incontri che cambieranno la vita di Annie per sempre…

Una storia piena di speranza. Da consigliare a tutte le persone che si chiedono cosa succederà con e dopo la (propria) morte. Una prospettiva desiderabile!

(consigliato da Silvia Griessmair biblioteca civica di Brunico)

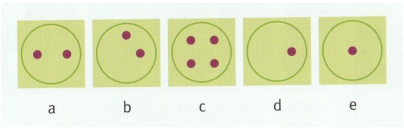
Indovinare, ridere, allenare la mente ...

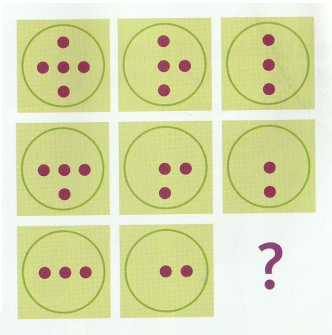
Le soluzioni a pagina 12

"Salve dottore, quanto costa estrarre un dente?" "100 euro se si procede con anestesia e 50 euro senza." "Bene, allora facciamo senza anestesia!" "Complimenti signor Rossi, lei è davvero coraggioso!" "Non si confonda dottore, il dente se lo deve togliere mia moglie!"

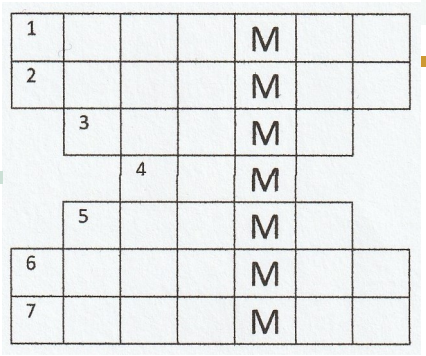
1. Se stai guidando un'auto fiammante e vai sempre alla stessa velocità, davanti a te vedi una carrozza con i cavalli che non riuscirai mai a superare, da un lato vedi un grosso precipizio, dall'altro lato un'auto della polizia che viaggia alla tua stessa velocità e dietro un trattore che non ti raggiungerà mai...come fai se ti vuoi fermare?

2. Individuate il quadro che completa correttamente la serie.





3. 1. Contenitore che mantiene la temperatura delle bevande – 2. Un veicolo che può trasportare molte persone – 3. Quella da masticare non cancella – 4. La città tedesca che diede i natali ad Albert Einstein – 5. Insetti che si nutrono di tessuti – 6. Terra di butteri – 7. Un animale curioso per antonomasia.



4. Individuate quale percorso porterà la ragazza a ripararsi sotto l'ombrello.

	8				3		2	5
				1	4			9
3	9	2				7		
		8	9	4		1		6
7			6		5			3
5		9		2	1	4		
		7				3	6	4
9			8	7				
1	5		4				8	

5.
1. "Mi chiedi perché compro riso e fiori? Compro il riso per vivere e i fiori per avere una ragione per vivere": quale grande filosofo orientale si è espresso con queste parole?
A Confucio **B** Lao Tzu **C** Rabindranath Tagore

2. Il pittore surrealista noto per i suoi orologi molli, simbolo della fluidità del tempo è:
A Salvador Dalí **B** Hans Arp **C** Joan Miró

3. Crono, dio greco del tempo, fu identificato a Roma con …
A Apollo **B** Saturno **C** Plutone

1. Scendi dalla giostra!

2. e: scompare da riga in riga un punto per quadro. Nell'ultima riga a destra il quadro e con un punto in mezzo completa la serie.

5. 1A, 2A, 3B

3.

1T	H	E	R	M	O	S
2P	U	L	L	M	A	N
	3G	O	M	M	A	
		4U	L	M		
	5T	A	R	M	E	
6M	A	R	E	M	M	A
7S	C	I	M	M	I	A

4.

4	8	1	7	9	3	6	2	5
6	7	5	2	1	4	8	3	9
3	9	2	5	6	8	7	4	1
2	3	8	9	4	7	1	5	6
7	1	4	6	8	5	2	9	3
5	6	9	3	2	1	4	7	8
8	2	7	1	5	9	3	6	4
9	4	3	8	7	6	5	1	2
1	5	6	4	3	2	9	8	7

Saper invecchiare

Sei vecchio non quando hai una certa età ma quando hai certi pensieri.
Sei vecchio quando ricordi le disgrazie e i torti subiti, dimenticando le gioie che hai gustato e i doni che la vita ti ha dato.
Sei vecchio quando ti danno fastidio i bambini che giocano e corrono, le ragazzine che cinguettano, i giovani che si baciano.
Sei vecchio quando continui a dire che "bisogna tenere i piedi a terra", e hai cancellato dalla tua vita la fantasia, il rischio, la poesia, la musica.
Sei vecchio quando non gusti più i canti degli uccelli, l'azzurro del cielo, il sapore del pane, la freschezza dell'acqua, la bellezza dei fiori.
Sei vecchio quando pensi che sia finita per te la stagione della speranza e dell'amore.
Sei vecchio quando pensi alla morte come al calar nella tomba, invece che come al salire verso il cielo.
Se invece ami, speri, ridi, allora Dio allieta la tua giovinezza, anche se hai novant'anni.
(Anonimo)

Raiffeisen
Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

La sostenibilità è insita nella nostra natura e dovrebbe essere scontata per tutti, oggi più che mai.

Sostegno ai progetti di pubblica utilità, rafforzamento dei cicli regionali e promozione dell'economia reale sono elementi essenziali di un operato sostenibile, al pari di una quotidiana gestione oculata delle risorse e di una pianificazione lungimirante che abbraccia più generazioni.

La Cassa Raiffeisen di Brunico si occupa da sempre di questo tema e lo fa con le modalità più disparate. Una di queste è l'incentivazione del risparmio consapevole e dell'investimento in strumenti sostenibili. Già nel 2000, grazie a un progetto congiunto delle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige, sono state schiuse nuove prospettive con il lancio di "Ethical Banking". I principi guida di questa iniziativa erano (e continuano a essere) la solidarietà, la responsabilizzazione individuale e l'aiuto all'autoassistenza. In altre parole, "Ethical Banking" significa investire con la coscienza a posto: gli stessi risparmiatori possono decidere quale beneficio deve scaturire dai propri investimenti, scegliendo tra sei linee sostenibili, mentre i progetti finanziati vengono selezionati insieme ad alcune organizzazioni partner attive nei diversi ambiti.

Insieme alla Cassa Raiffeisen di Brunico potete quindi offrire un contributo a un futuro più vivibile, dando un nuovo significato ai vostri investimenti, che vengono impiegati per promuovere progetti sostenibili a condizioni agevolate.

Cordiali saluti

Jonas Thum
Cassa Raiffeisen
di Brunico