

Info Seniores

gennaio 2020 - numero 23

Cari anziani,

un altro anno è passato. Speriamo che sia stato un anno positivo per voi. Noi abbiamo fatto il possibile per salvaguardare i vostri interessi, per comunicarvi le informazioni importanti ed organizzare per voi anche degli incontri socievoli.

Purtroppo non sempre siamo riusciti a realizzare ciò che volevamo. Dove bastava il nostro impegno, siamo riusciti a portare tutto a buon fine.

Gli organi competenti non avevano sempre comprensione per le nostre richieste. Tante volte però serve il consenso e l'approvazione delle autorità.

Questo vale anche per lo sgombero della neve sulle passeggiate. Per non mettere in pericolo la vostra salute, il comune o la frazione dovrebbe fare questo lavoro. Purtroppo lo fanno solamente sulle passeggiate lungo la Rienza.

Il movimento fa molto bene per

la salute, ma fare le seguenti passeggiate può essere pericoloso: Sternwaldele, la 2° strada per Villa del bosco, la strada dalla Chiesa di S. Caterina al Castello, Monte Spalliera, Gallstöckl.

La mensa degli anziani è stata frequentata da tantissimi anziani. Il „vecchio cuoco“ è andato in pensione, ma siamo riusciti a sostituirlo con un cuoco giovane e molto in gamba. I suoi piatti gustosi hanno entusiasmato gli ospiti. Di ciò siamo molto contenti.

Il „Josefsheim“ verrà demolito prossimamente. Non si sa ancora con sicurezza cosa sorgerà al suo posto. Attualmente è in discussione la costruzione di una „casa per più generazioni“.

In luglio-agosto la mensa verrà traslocata al „vecchio municipio“. Allora vi aspetteremo tutti nella nostra nuova sede.

In caso di necessità, non esitate

di approfittare anche nell'anno nuovo 2020 delle nostre offerte di consulenza gratuita.

Cristina Gianotti
Presidente della Consulta Comunale Anziani

Nelly Piol
Vicepresidente

In questa edizione

Consigli medici	2
Informazioni per la richiesta nelle strutture del Centro residenziale ...	3
Offerte e appuntamenti	4
Novità dal municipio	5
Un'occhiata dentro la persona - La biblioteca civica consiglia	6/7
Capitelli nel territorio di Brunico - La ricetta	8/9
La Tutela consumatori consiglia	10
Indovinare, ridere, allenare la mente	11
La Cassa Raiffeisen di Brunico informa	12

Consigli medici

La cura dei denti negli anziani

La salute dei denti influisce in modo enorme sulla salute e la qualità della vita delle persone anziane e in qualche caso bisognose di cure. In una società con un'età media sempre di più alta, le persone conservano i loro denti sempre più a lungo e corrispondentemente cresce l'esigenza della cura e dell'igiene. Curare e mantenere sani i denti sono le condizioni indispensabili per mantenersi in buona salute. Per prevenire i rischi alla salute è importante perciò adattare all'età l'igiene orale e la cura dei denti. Per gli anziani qualche volta è difficile farlo a causa delle limitazioni nel fisico e nella mente. La mobilità, per qualcuno, può costituire un ulteriore ostacolo. Ci sono persone in grado di vivere in piena autonomia e che si occupano da sole della propria salute. Queste persone si possono affidare con fiducia al proprio dentista. Ce ne sono però altre che non sono più in grado di farlo e che per la propria igiene orale devono ricorrere all'aiuto dei parenti o del personale di cura. In questo caso è utile chiedere dei consigli al dentista.

Con l'avanzare dell'età si evidenziano soprattutto carie, difetti al colletto, erosioni, fratture dentali, parodontite e malattie della gengiva.



erosioni cervicali



erosione dentale



parodontite

Le persone bisognose di cura soffrono spesso di carie, hanno spesso una dentiera mobile e hanno meno denti propri degli anziani autosufficienti. Quasi la metà delle persone non autosufficienti non ha più denti propri. L'igiene orale non costituisce poi sempre una priorità degli anziani e è resa più difficile da difficoltà visive e da quelle manuali. Un ulteriore problema diffuso tra gli anziani è l'alimentazione. Queste persone utilizzano meno energia e hanno anche meno bisogno di calorie; il loro bisogno di vitamine rimane però invariato. È assolutamente necessario che le persone possano masticare adeguatamente con i propri denti e, in loro assenza, con la dentiera. Se si portano delle protesi totali o parziali, è indispensabile che non provochino dolore, che la masticazione sia possibile e che la protesi vada bene. Se mancano i denti ma è disponibile sufficiente osso, è possibile sostituirli con degli impianti, con delle radici artificiali, cioè, che

possono svolgere la stessa funzione dei denti naturali. Anche le protesi totali possono ancorarsi a degli impianti e avere una migliore stabilità.

Le tre immagini mostrano come può essere una protesi fissata nella mascella inferiore. La prima immagine mostra i due impianti fissati nella mascella inferiore. Nella seconda si vede la protesi e nell'ultima la protesi fissata.



Impianti nella mascella inferiore



Protesi fissata nella mascella inferiore

Dott. Martin Tschurtschenthaler
Odontoiatra

Informazioni per la richiesta di ricovero nelle strutture del Centro residenziale di cura Media Pusteria (Brunico – Valdaora)

L'ammissione a tempo indeterminato nel centro residenziale di cura Media Pusteria avviene in base a graduatorie; l'ordine della graduatoria risulta da un punteggio in base alla valutazione della situazione sanitaria e della situazione sociale. Si avvisa, che la data della consegna del modulo viene incluso solo in parte nella valutazione e non da nessun diritto a precedenza nella graduatoria. La valutazione avviene in base a due schede da allegare alla richiesta di ricovero.

L'esito della valutazione della scheda medica (valutazione sanitaria) definisce in quale delle liste d'attesa il richiedente viene inserito:

- assistenza per persone con un fabbisogno di assistenza e cura "normale"
- assistenza specifica per persone con un fabbisogno di assistenza e cura intensiva
- assistenza specifica per persone con un fabbisogno di assistenza e cura estensiva
- assistenza specifica per persone con demenza

La richiesta avviene con i seguenti documenti:

1. modulo di richiesta di ricovero: per la compilazione del modulo può rivolgersi alla nostra collaboratrice nell'ufficio per ricoveri ospiti, signora Kircher Karin, tel. 0474 412 663, e anche alla signora Gruber Martha, collabo-

ratrice nello sportello unico per l'assistenza e cura, Vicolo dei Frati 3, 2° piano, tel. 0474 537 870;

2. scheda di valutazione medica: (valutazione sanitaria) deve essere compilata dal Suo medico di base risp. dal medico specialista;
3. scheda di valutazione sociale: deve essere compilata dallo sportello unico per l'assistenza e cura; a riguardo La preghiamo di rivolgersi – possibilmente previo appuntamento – alla signora Gruber Martha, sportello unico per l'assistenza e cura, Vicolo dei Frati 3, 2° piano, tel. 0474 537 870.

Il modulo e le schede compilate vengono consegnati all'ufficio per ricoveri ospiti nel Centro residenziale di cura Media Pusteria di Brunico o Valdaora. Possono anche essere consegnati allo sportello unico per l'assistenza e cura, che gli trasmette al centro residenziale. Dopo la valutazione delle schede la persona inserita in lista d'attesa e i suoi familiari possono inoltre richiedere in ogni momento informazioni sulla relativa posizione in lista d'attesa. La graduatoria non distingue fra i sessi o preferenze per camera singola o doppia.

La graduatoria viene aggiornata ogni mese. Qualora dovessero verificarsi dei cambiamenti della situazione sanitaria o della situazione

sociale, Lei può comunque presentare una nuova scheda di valutazione.

Appena sarà disponibile un posto di ricovero e la Sua domanda sarà in posto utile in graduatoria, Lei sarà da noi contattato/a. Di norma dovrà comunicare la Sua decisione riguardo l'accettazione del posto entro due giorni. In caso di rinuncia – a prescindere dal motivo – la Sua domanda rimane sospesa fino al 3° aggiornamento della graduatoria dopo la data della rinuncia. In caso di mancata risposta entro lo stesso termine ovvero in caso di irreperibilità, il richiedente viene cancellato dalla lista d'attesa. Chi è stato cancellato dalla lista di attesa può presentare una nuova domanda ai fini del suo reinserimento in lista d'attesa una volta decorsi 60 giorni dalla data della cancellazione.

Nel caso in cui Lei, oppure i Suoi famigliari, non fossero in grado di sostenere per intero la retta di ricovero, può presentare una domanda di agevolazione tariffaria. Si rivolga al distretto sociale Brunico-Circondario, tel. 0474 555 548, per fissare un appuntamento. Lei viene consegnato il relativo modulo e Lei danno tutte le indicazioni necessarie. I richiedenti fuori del bacino d'utenza del Centro residenziale di cura Media Pusteria si rivolgono al distretto sociale o al comune di loro competenza.

Il direttore Werner Müller

Un cliente entra dal negoziante dove ha comprato un orologio per restituirlo.
«Perché vuol restituire l'orologio che ha acquistato ieri?».
«Perché non funziona».
«Ha riempito il certificato di garanzia accluso?».
«Sì, ma non funziona lo stesso!».



Offerte e appuntamenti

Certo che parlo con me stesso, ma a volte ho bisogno di un aiuto competente.

autore sconosciuto

All'ufficio della Consulta Comunale Anziani nel Municipio, terzo piano, c'è ogni mercoledì dalle 10.00 - 12.00 e ogni giovedì dalle 15.00 - 17.00 la possibilità di chiedere consigli e aiuto in materia personale o di presentare reclami e suggerimenti per il miglioramento in materia di anziani in generale.

Ulteriormente potete prenotare per

telefono n. 0474-530209 (Siete pregati di lasciare il vostro numero di telefono in modo che possiamo richiamare.) o personalmente all'ufficio della Consulta Comunale Anziani alle stesse ore

⇒ una consulenza gratuita e l'aiuto del medico dott. Hartmann Aichner per la stipula del **testamento biologico**



⇒ una **consulenza psicologica**

gratuita dal dott. Paul Hofer

⇒ una **consulenza legale** gratuita svolta dal dott. Friedrich P. Mair



In ufficio potete anche ritirare un raccoglitore per i documenti più



importanti, se siete interessati a mettere ordine nei vostri documenti.

La fiera per anziani

Il 14 Marzo 2020 la Casa Michael Pacher aprirà le sue porte per ospitare, per la quarta volta, la **Fiera per anziani**



Come già si evince dal titolo, lo scopo dell'iniziativa è quello di informare gli anziani su come organizzare e godere la propria esistenza in buona salute, in autonomia e voglia di fare.

I numerosi espositori, gli esperti e le Associazioni offriranno informazioni specialistiche, prodotti innovativi, l'offerta di servizi sui temi salute e prevenzione, finanza e assicurazione, educazione permanente, l'abitare adatto agli



anziani, viaggi e contatti sociali.

Il tutto sarà accompagnato da un programma anche danzante, una sfilata di moda per anziani, conferenze e due estrazioni di buoni ac-



quisto. Non mancheranno i manicaretti.

L'entrata è libera e i servizi offerti sono gratuiti.

La manifestazione è organizzata dalla Consulta per gli anziani e dal KVV Pusteria in collaborazione con l'Amministrazione comunale di Brunico, la Comunità Comprensoriale della Pusteria, il Distretto Sanitario di Brunico, numerosi espositori e altri collaboratori.

Diggy

„Diggy“ è il posto giusto per il digitale.

Nel corso degli „Incontri Diggy“ i partecipanti acquisiscono e migliorano le loro competenze digitali, trovano risposte alle domande o navigano semplicemente in Internet quando, quanto a lungo e dove desiderano.

Siete già curiosi? Avete delle domande riguardanti il vostro PC, su un programma del computer o avete bisogno di aiuto per installare correttamente un software? Prendete il vostro cellulare, il tablet o il portatile e venite a trovarci.

Ogni martedì, dalle 15 alle 18 siamo nella Biblioteca civica di

Brunico.

Per l'aiuto non occorre prenotarsi ed è gratuito.

Caroline Renzler (fotografa, coach EDP) e David Kammerer (webdesigner, coach EDP) vi aspettano.

Novità dal municipio

Pronti per le emergenze – consigli importanti!

Le abbondanti nevicate di novembre scorso hanno causato numerosi problemi: alberi caduti, frane, strade bloccate e lunghe interruzioni di corrente. I vigili del fuoco ed i soccorritori erano in servizio 24 ore su 24. Soprattutto le lunghe interruzioni di corrente elettrica hanno causato notevoli problemi ai cittadini. La vita quotidiana è rimasta praticamente ferma per diversi giorni.

Per essere preparati a questi casi di emergenza, ogni famiglia dovrebbe disporre di un certo equipaggiamento di emergenza, che include:

- ⇒ numeri telefonici di parenti, amici e persone che possono aiutare in caso di emergenza
- Importante: chiedete aiuto finché la rete di telefonia mobile è

- ancora funzionante!
- ⇒ candele, accendini e/o fiammiferi
- ⇒ torce elettriche con batterie di ricambio
- ⇒ legna da ardere per il riscaldamento, se è disponibile una stufa/un forno
- ⇒ fornello a gas
- ⇒ scorte alimentari per diversi giorni, soprattutto alimenti non deperibili (acqua, pasta, riso, conserve e cibi che possono essere consumati anche crudi)
- ⇒ radio con alimentazione a batteria.

Le forze di emergenza consigliano inoltre:

- ⇒ Siate prudenti e non correte rischi inutili.

- ⇒ Seguite le istruzioni dei servizi di emergenza (vigili del fuoco, soccorso, polizia).
- ⇒ Durante forti nevicate, temporali, vento, ecc. lasciate la casa solo se assolutamente necessario.
- ⇒ Accendete la radio e seguite le istruzioni della protezione civile.
- ⇒ Rispettate la segnaletica su marciapiedi chiusi, piste ciclabili o strade.
- ⇒ Prestate attenzione ai segnali delle sirene ed agli annunci pubblici.
- ⇒ Se possibile, non rimanete da soli. Recatevi da parenti e rimanete in contatto con i vicini di casa.

Su strade sicure

Lunghe passeggiate, tempo all'aria aperta e in piacevole compagnia. Tutto questo è molto importante per molti anziani. Per renderlo possibile anche in inverno, la Città di Brunico sta lavorando intensamente per uno sgombero efficiente della neve.

Naturalmente, la Città di Brunico può rimuovere la neve solo sulle strade di propria proprietà o che rientrano nella propria sfera di competenza. Molti sentieri, soprattutto nella zona del monte Castello ma anche altrove, sono di proprietà della frazione Brunico centro. Altri sentieri sono addirittura di proprietà privata.

Va anche notato a questo punto che non è possibile o utile sgombrare la neve ovunque. In primo luogo, è importante evitare pericoli per le persone e la natura. Camminare sui sentieri forestali è particolarmente

pericoloso in inverno, poiché il terreno è ghiacciato e gli alberi possono cadere sotto il peso della neve. Per motivi ecologici, l'uso del sale sui sentieri forestali è fuori discussione, in quanto causerebbe gravi danni alla natura.

"Per noi è molto importante assicurare che ci siano opportunità per passeggiare vicino alla città, anche in inverno. Dove la sicurezza è garantita e le circostanze lo permettono, i sentieri vengono sgomberati dalla neve", spiega il sindaco Roland Griessmair.

Oltre ai sentieri del centro città, lo sgombero della neve viene effettuato sui seguenti sentieri in vicinanza della città:

- ⇒ Lungo Rienza superiore orograficamente a sinistra, a partire dallo stadio del ghiaccio
- ⇒ Passeggiata Tielt

- ⇒ Passeggiata Groß Gerau
- ⇒ Via Vecchia Teodone - Lunes
- ⇒ Passeggiata da ponte Kuntner a via Bruder Wilram
- ⇒ Passeggiata da ponte Walde – Passeggiata Brignoles – Piazza Mercato di Stegona fino in via Falzes

Il sindaco ringrazia i dipendenti del cantiere comunale per il loro impegno e augura a tutti gli anziani tante belle e soprattutto sicure passeggiate nella natura invernale.

Il sindaco
Roland Griessmair



Conoscere le nostre paure è il miglior metodo per occuparsi delle paure degli altri.
Carl Gustav Jung

Un'occhiata dentro la persona- procedimenti per visualizzare

Lei è caduto/a e non riesce più a rialzarsi dal dolore; un dolore forte e pulsante ai denti le ruba il sonno; nausea, vomito e dolori simili a crampi alla schiena e alla parte bassa laterale della pancia la costringono a ricorrere al medico. In tutti e tre i casi la prima indicazione dello specialista sarà: „Facciamo una radiografia!“

Molte ferite e malattie sono visibili al medico solo dopo che ci ha sottoposto ai raggi Röntgen, a quelli radio o a una ecografia. Queste visualizzazioni facilitano la diagnosi di una malattia, definiscono la sua gravità e in seguito il suo controllo. La maggior parte di questi procedimenti non provocano dolore, sono relativamente sicuri e non invasivi. Non sono cioè necessari né un taglio alla pelle né l'introduzione di uno strumento nel corpo.

1. La radiografia

a) La radiografia convenzionale

Nel sottoporci a una radiografia è necessario che delle onde elettromagnetiche (chiamate “raggi Röntgen” dal nome del loro scopritore)

attraversino per una frazione di secondo la parte del corpo da analizzare. Nel loro “viaggio” nel corpo una parte dell'energia delle onde viene assorbita dai tessuti. I tessuti densi come quelli delle ossa ne assorbono in misura maggiore, a

differenza di quelli meno densi come i muscoli, il grasso o l'aria. Dall'altra parte del corpo un film cattura i raggi Röntgen. Più raggi raggiungono la pellicola, più essa si oscura; più denso il tessuto attraversato, più chiare risulteranno le tracce.



Durante la radiografia il paziente deve cercare di non muoversi per evitare delle immagini imprecise. Al giorno d'oggi, il sistema digitale ha sostituito la pellicola. Gli apparecchi misurano i raggi che fuoriescono dal paziente e li trasformano in un'immagine Röntgen. Le radiografie sono utilizzate soprattutto per “osservare” le ossa, le articolazioni e le fratture ma servono anche per riconoscere infiammazioni, variazioni patologiche, segni di usura e tumori. L'uso di mezzi di contrasto permette di osservare in modo preciso l'organo isolandolo da ciò che lo circonda.

b) La mammografia

Anche in questo caso si tratta di una radiografia con la quale è possibile diagnosticare un tumore al seno già nelle sue fasi iniziali. Per ottenere un'immagine più precisa possibile, il seno viene premuto fra l'obiettivo e una superficie piana e sottoposto a raggi di bassa intensità. Più il seno viene schiacciato, maggiore è la chiarezza dell'immagine ottenuta.

c) La tomografia computerizzata - TC

Anche la tomografia computerizzata utilizza i raggi Röntgen. Il paziente si sdraia su un lettino e “infilato” in un “tunnel”. Il tomografo computerizzato ruota intorno



TC

al paziente e elabora, sezione dopo sezione, le varie parti del corpo. Le ossa e gli organi possono essere così rappresentati in modo tridimensionale. Il medico ottiene in questo modo delle informazioni molto precise; la dose di radiazioni è però piuttosto elevata.

d) la misurazione della densità ossea – la densitometria ossea (DEXA)

L'osteoporosi è una delle malattie della civilizzazione più frequenti nel mondo occidentale. Per diverse cause provoca una diminuzione ossea, le ossa diventano più fragili e aumenta il rischio di fratture. Una diagnosi e una terapia precoce possono limitare i rischi a cui ci espone questa malattia. La densitometria ossea è necessaria per una diagnosi.

Con una limitata dose di raggi si misura lo spessore delle vertebre lombari e della parte superiore del femore. Si comparano quindi le misure ottenute con quelle medi di una trentenne sana.

2. La risonanza magnetica – MR

Questa tecnica diagnostica non espone il corpo a radiazioni. Prima di iniziare la visita, il paziente deve

togliersi gioielli e piercing, fermagli per capelli e cinture, occhiali e orologio. Successivamente viene fatto accomodare in uno strumento



MR

cilindrico. Grazie a un campo magnetico e a delle onde radio vengono elaborate immagini di sezioni del corpo. L'accensione e lo spegnimento del campo magnetico provocano dei rumori abbastanza forti. La visita può durare, a seconda della parte del corpo da analiz-

zare, da pochi minuti alla mezz'ora. Con questa tecnica si ottengono delle immagini molto nitide degli organi interni, di tendini, di legamenti, cartilagini ma anche di tumori e infiammazioni.

3. L'ecografia – la sonografia

Anche l'ecografia è una tecnica che non si avvale dei raggi. Per la maggior parte delle visite il paziente deve distendersi su un lettino, qualche volta gli viene chiesto di stare seduto.

Da una scocca ergonomica sono inviate nel corpo del paziente delle onde a alta frequenza che vengono riflesse in modo diverso dai vari tessuti. Il segnale riflesso (eco) viene elaborato dal computer in un'immagine. Per ottenere un'immagine fedele, fra la scocca e la

pele del paziente non deve rimanere dell'aria, per questo si spalma del gel sulla pelle e sulla testa della sonda.

L'ecografia viene usata per analizzare molte parti del corpo, gli organi dell'addome, il cuore e i vasi



ecografia

sanguigni, i tessuti muscolari e quelli del busto come anche la carotide. Con questa tecnica sono possibili anche controlli della gravidanza e visite prenatali del nascituro.

La biblioteca civica consiglia

Viola Marina: Storia del mio bambino perfetto, RCS Libri 2015 (pag. 240)



Luca è un bambino come tanti ma diverso, diverso perché è autistico e down. Ma è proprio questo che lo rende unico e speciale. In

questo libro una madre racconta la sua storia e le difficoltà che ha dovuto affrontare per fare accettare suo figlio.

In un mondo dove conta solo l'aspetto esteriore si sottovaluta quanto un bambino così particolare possa aiutarci a crescere, a capire i valori della vita e ad accettarlo perché lui nella sua imperfezione è

perfetto.

Lettura consigliata anche alle persone più fortunate che non devono quotidianamente fare i conti con questa realtà.

Patrizia De Zordo,
biblioteca civica

2 esercizi di ginnastica da eseguire a casa:

Esercizio 1: Per gli addominali. Mettetevi in punta di piedi davanti a un tavolo e poggiate le mani sul bordo. Inclinate il corpo in avanti in modo che sia obliquo rispetto al pavimento. Spingete verso l'alto con le mani fino a sentire tirare gli addominali. Mantenete la posizione per 20 secondi e poi rilassate. (Ripetere sempre 10 volte)

Esercizio 2: Ora concentriamoci sugli arti superiori e quelli inferiori.

In posizione eretta alzate, alternandole, le ginocchia verso l'alto. Dopo aver eseguito questo esercizio per 5 minuti, aggiungete il movimento delle braccia, alzando sempre il braccio opposto rispetto al ginocchio che state sollevando. Il

tutto andrà eseguito sempre molto lentamente per altri 5 minuti.



I capitelli nel territorio di Brunico

I capitelli appartengono al gruppo dei monumenti “di campagna”, più precisamente a quello dei segnavia che si possono trovare lungo le strade e i sentieri, spesso agli incroci. Hanno in comune la funzione di orientare, invitare a fermarsi in preghiera e proteggere il viandante. Ce ne sono di tanti tipi, dalla tavola commemorativa alla cappella, dipendeva dallo scopo che ci si prefiggeva e dalla disponibilità economica del committente: una famiglia o una comunità (i vicini, un paese o una città, ecc.).

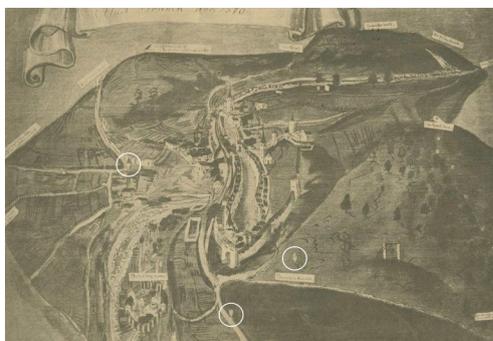


Immagine 1: Veduta complessiva della città di Brunico come presentata nel 1581 (qui datata 1570). Biglietto di scuse di Capodanno della Città di Brunico 1898 (Dettaglio). Archivio comunale di Brunico, Lascito Hubert Stemberger, M22

Molti capitelli erano originalmente delle “lanterne dei morti”, la loro funzione con il tempo si è persa e al posto della luce vi furono sistematiche delle immagini. Altri capitelli sono stati chiamati tradizionalmente “capitelli della peste” anche se nella maggioranza dei casi non si conosceva il motivo della loro costruzione. Nella valle Isarco, in Pusteria e nel Tirolo orientale, i capitelli sono spesso del tipo a tabernacolo: un pilastro più o meno alto e slanciato sorregge un’edicola sormontata da un tetto a piramide che culmina con un nodo o una croce. Nel tabernacolo sono spesso raffigurate Crocifissioni, scene della Passione, la Madonna con il Bambino. Gli altri elementi architettonici sono di solito poco curati.

Nel territorio di Brunico ci sono quattro capitelli, tutti del tipo a edicola. Sono stati eretti molti secoli fa lungo le strade più importanti che da diverse direzioni conducevano verso la città o se ne allontanavano.

Al margine della strada che conduce a Teodone, non lontano dalla cosiddetta “Palmstein”, sorge il capitello più antico (lo si fa risalire alla prima metà del 15 secolo) e



Immagine 2: Il capitello sulla strada per Teodone. Foto: Archivio comunale di Brunico

contemporaneamente quello più riccamente decorato. Vi sono raffigurati i simboli dei quattro evangelisti, persona, toro, leone e aquila e i busti dei padri della Chiesa Agostino, Gregorio, Gerolamo e Ambrogio. Nei campi principali sono rappresentati la crocifissione di Cristo con i Santi Pietro



Immagine 3: Il pilone votivo sulla strada per Teodone (Dettaglio). Foto: Archivio comunale di Brunico

e Paolo, l’orto degli ulivi con gli Apostoli Andrea e Giacomo; la Trinità con Caterina e Dorotea come anche i Santi Giorgio e Barbara e una veduta della città. Il basamento del capitello è realizzato in muratura di laterizi; in vecchie immagini si nota una nicchia, forse per una cassetta delle elemosine.

Lungo la strada che porta a S. Giorgio si trova un capitello datato 1619. I committenti degli affreschi sono stati Ulrich Hueber e Sarah Kerschpamerin che allora gestivano a Brunico/Ragen di fuori la locanda Lamm. Le immagini in tutti e quattro i lati sono in gran parte deteriorate e poco leggibili; nell’edicola erano presumibilmente rappresentati i Santi Giovanni Battista, Floriano, Leonardo e Giorgio. Accanto a loro una crocifissione con Maria e Giovanni (con un’immagine della città sullo sfondo), la resurrezione, la nascita e la paura della morte di Cristo.



Immagine 4: Datazione del capitello sulla strada per S. Giorgio. Foto: Archivio comunale di Brunico

Al confine nord di Brunico troviamo un terzo capitello che per la sua forma esteriore si distingue dagli altri; è quello, infatti, che ricorda meglio una “lanterna dei morti”. Una tradizione assegna a questo capitello la funzione di indicare un cimitero di appestati. Dal 1636 anche il territorio di Brunico fu interessato da una epidemia di peste e è possibile che questo “capitello della peste” sia stato



Immagine 5: il cosiddetto capitello della peste sulla strada per S. Giorgio. Foto: Andreas Baumgartner

eretto per chiedere di essere risparmiati dalla malattia.

Come anche negli altri capitelli, anche in questo caso nelle quattro nicchie vi sono le immagini dei quattro Evangelisti in una processione di intercessione. Nelle nicchie non ci sono pervenute tracce di affreschi, solamente nella parte rivolta a nord è riconoscibile, scolpita nella pietra, una Crocifissione

(Cristo, Maria e l'Apostolo Giovanni). Ci sono anche i resti di una struttura metallica di rinforzo, forse per reggere una griglia o i battenti di una porta. Alla sommità del tabernacolo c'era probabilmente una croce.

Il quarto capitello si trova oggi sulla strada per Riscone. Non presenta tracce di vecchie decorazioni, dovrebbe quindi trattarsi di una nuova interpretazione del monumento che nel 16 secolo si trovava sulla strada fra S. Lorenzo e Brunico e che è visibile in una rappresentazione pittorica della città risalente al 1581 (Immagine 1).

Il capitello è stato collocato prima del 1829. Negli anni 30 del secolo scorso, il pittore brunicense Gottlieb Schweighofer ha dipinto nelle nicchie Cristo in croce, la Madonna come Maria immacolata e il fondatore della città, il vescovo Bruno, conte di Kirchberg. Nel 1994 il capitello è stato restaurato



Immagine 6: Il capitello sulla strada verso Riscone (Dettaglio). Foto: Archivio comunale di Brunico

da Johann Pescoller, nello stesso periodo è stato trasferito dal ciglio della strada all'inizio del percorso che conduce al cimitero di guerra.

Sulla "cartina" storica della città (immagine 1) è visibile sul Kühbergl un altro capitello che oggi non esiste più. Scomparso nel corso del tempo come altre cappelle e segnava presenti sul territorio cittadino.

L'archivario
Andreas Oberhofer

La ricetta

Spaghetti tonno e limone



Ingredienti per 2 persone

Spaghetti o rigatoni 200 g
Tonno sott'olio 200 g
Filetti d'acciuga 3
Grana 30 g
Limoni ½ spremuto
Aglio 1 spicchio
Peperoncino 1/3 tritato
Prezzemolo
Burro
Olio
Sale

Preparazione

In una padella antiaderente rosolare l'olio e l'aglio un po' schiacciato con i filetti di acciuga e il peperoncino tritato fino a che le acciughe non si siano sciolte. Aggiungere il tonno sott'olio sgocciolato e spezzettato, scaldare e mescolare. Spruzzare con il succo di limone e regolare di sale. Nel frattempo cuocere al dente gli spaghetti. Spegnerne il sugo e amalgamare con un

mestolo di acqua di cottura. Unire gli spaghetti e saltarli in padella. A fuoco spento aggiungere burro e grana padana, spolverare con una manciata di prezzemolo e mantecare come un risotto.

Cotto e mangiato 1, Editori RTI S.p.A.

Buon appetito!

Ogni essere umano attraversa nella vita momenti d'infelicità. Ad alcuni manca il pane sulla tavola, ad altri l'allegria dell'anima.

La vittoria più grande è svegliarsi ogni mattina con la coscienza in pace, per ogni altra cosa poi c'è sempre una soluzione.

La Tutela Consumatori consiglia

Vita di plastica



Un pianeta di plastica

La plastica è onnipresente nella nostra vita quotidiana, dai giocattoli alle confezioni, dall'elettronica fino ai vestiti confezionati con fibre sintetiche. Molti oggetti di plastica vengono adoperati per periodi davvero brevi: un sacchetto di plastica, ad esempio, si utilizza in media soltanto per 25 minuti, ma per decomporsi completamente ci impiega addirittura vari secoli, nel caso in cui venga abbandonato nell'ambiente oppure in un corso d'acqua. Per tutto questo tempo si protraggono anche le emissioni di sostanze nocive di cui lo stesso è composto.



Ricette segrete

I materiali sintetici sono derivati del petrolio, del gas naturale e del carbone. Da vari composti di idrocarburi (etilene, propilene, ecc.), attraverso determinate reazioni chimiche, si ottengono dei polimeri ovvero molecole a catena lunga, come il polietilene o polipropilene. Per arrivare a determinate caratteristiche, ai polimeri vengono aggiunti additivi quali plastificanti, ritardatori di fiamma oppure sostanze antistatiche. Molte di queste sostanze sono nocive per la salute. Dal prodotto finito possono fuoriuscire queste sostanze e giungere anche nel corpo umano oppure disperdersi nell'ambiente. Particolarmente problematiche per il corpo umano sono le combinazioni fra sostanze ed ormoni (cd. interferenti endocrini): vengono, infatti, collegate all'insorgenza di malattie e disturbi, quali infertilità, tumori,

allergie ed asma. Alla plastica spesso vengono aggiunti anche i cd. ftalati, quali ammorbidenti e del bisfenolo A (BPA), ambedue qualificati come "ormone-attivi". Ai consumatori non è però normalmente chiaro quali additivi siano contenuti in un dato materiale sintetico. Infatti nell'industria dei sintetici i segreti di fabbricazione sono protetti molto bene.

Quali materie sintetiche sono problematiche?

PVC: Il PVC morbido è composto da ammorbidenti fino al 50%. Questi evaporano (e si ha il tipico odore di plastica), oppure fuoriescono con il contatto o nel corso dei lavaggi. Nella produzione del cloruro di polivinile vengono liberate sostanze cancerogene, e quando viene bruciato si formano diossine, pure tossiche. Il riciclaggio è reso difficile dai molteplici additivi utilizzati.

PC: Il policarbonato viene prodotto con l'ausilio del bisfenolo A (BPA). BPA è un ormone-attivo e viene rilasciato dal materiale sintetico.

PS: Nella produzione di polistirolo vengono usati e anche liberati composti cancerogeni. Il riciclaggio risulta difficile, la combustione è problematica.

PU: Il riciclaggio di poliuretano è difficile. Nella combustione si formano sostanze chimiche tossiche. Nelle discariche si formano sostanze tossiche durante il processo di decomposizione.

PET: Le bottiglie in polietilene tereftalato, dopo un certo lasso di tempo, sprigionano sostanze ormone-attive.

Come evitare i prodotti in plastica dannosi:

- Rinunciate del tutto a prodotti di cloruro di polivinile (PVC) e policarbonato (PC), nonché a prodotti con un forte odore di plastica.
- Per molti prodotti in PVC esistono delle alternative, come ad esempio tendine doccia e tovaglie di materie sintetiche senza PVC o di cotone cerato.
- Gli alimenti non andrebbero scaldati in contenitori di plastica, neanche nel microonde.
- Preferite acqua del rubinetto e bevande nelle bottiglie "a rendere". Negli spostamenti usate bottiglie di vetro oppure di acciaio.
- I contenitori per alimenti o le "lunch-box" sono fatte spesso di policarbonato (codice di riciclaggio 07, spesso con l'abbreviazione PC). Sostituitele con contenitori in vetro, come, ad esempio, vasetti per le composte usate o lunch-box in acciaio. Contenitori vecchi e graffiati vanno smaltiti.

Le materie sintetiche più diffuse e la loro etichettatura

Polietilene (PE) a bassa densità (low density)	
Polietilene (PE) ad alta densità (high density)	
Polipropilene (PP)	
Cloruro di polivinile (PVC)	
Polistirolo (PS)	
Polietilene tereftalato (PET)	
Altre materie sintetiche (O = „Other“) quali il policarbonato (PC), poliammide (PA), ecc.	

Le soluzioni a pagina 12

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

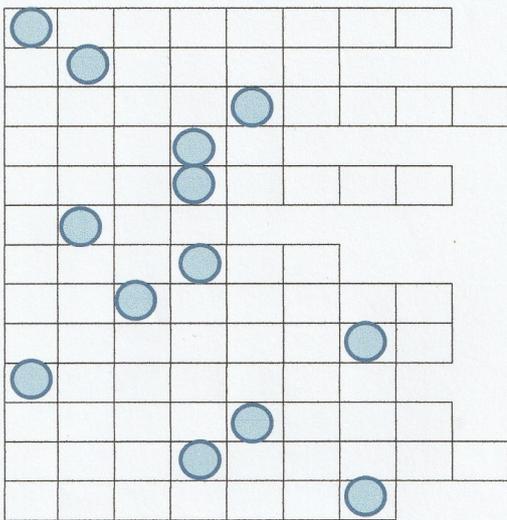
A un convegno di informatica uno scienziato sale sul podio e fa un'importantissima dichiarazione: «Ho un computer che si comporta veramente come un uomo!».
 «E come lo nota?» chiede un tizio del pubblico.
 «Tutte le volte che fa un errore dice che è colpa di un altro computer».

In un albergo a cinque stelle, verso sera, un cliente tutto indispettito si reca dal portiere e gli dice: «Guardi, l'avverto che ho un topo nella camera!».
 «Non si preoccupi, mi darà i documenti domani mattina».

Due libri si parlano tra loro.
 «Che caldo stanotte!».
 «Ci credo, hai dormito con la copertina!».



1) Inserite al posto giusto nello schema i nomi di fiori della lista. A gioco terminato, nelle caselle cerchiare leggerà il nome di altri due fiori.



- CAMELIA
- LILLÁ
- GAROFANO
- NINFEA
- GELSOMINO
- PAPAVERO
- GENZIANA
- PEONIA
- GERANIO
- ROSA
- GIAGINTO
- TULIPANO
- GIAGGIOLO

2) Mettete le cifre giuste, per avere i conti giusti.

$$\begin{array}{r} 7 \square 1 + \square 4 1 = 9 6 \square \\ \square - \square + \square - \square \\ 4 6 \square + 1 \square 9 = \square 8 0 \end{array}$$

$$\square 5 2 + 4 3 \square = 6 \square 2$$

3) Disponete nel giusto ordine questa serie di gruppi di lettere: otterrete un detto popolare incominciando da NES; finendo con SSO

- ADA ALC CCU DIC EPU ERE ESE
 GIU ING NES ÓCO SAR SSO STE
 STR SUN UNO

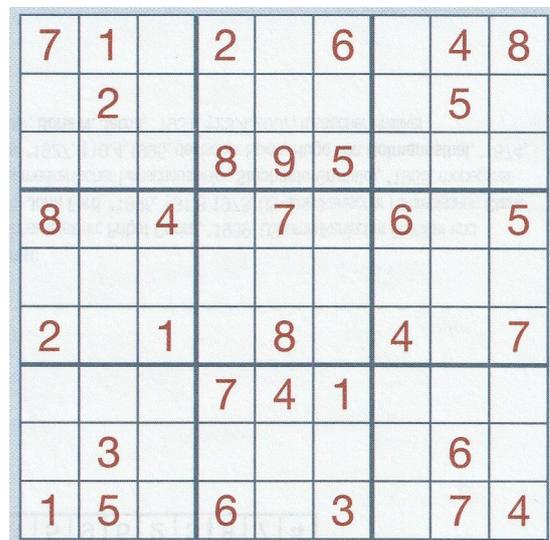
4) In ogni parola è nascosto il nome di una località italiana. Le iniziali dei sette nomi, considerate nell'ordine, daranno il nome di un'altra città italiana.

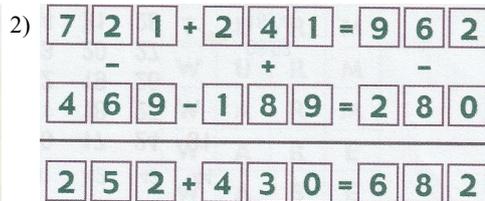
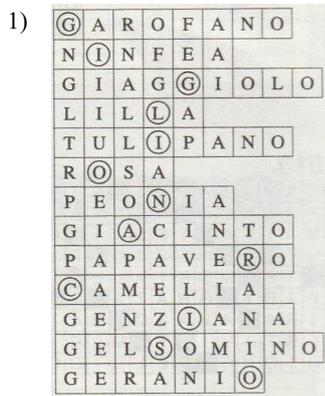
- INCOMODO _____ KOLOSIMO _____
 PIROMANE _____ PIGNOLA _____
 ACCENNARE _____ CASTIGO _____
 MASSAGGIO _____

5) Considerando il legame per associazione d'idee, affiancate ad ogni termine elencato, una parola tra quelle scritte sotto. Le iniziali delle parole, nell'ordine, formeranno il nome di uno Stato degli USA.

- ERCOLE - MARMORE - NOÉ - ORE - RENO - TROIA - VENEZIA

- I DOGI _____ L'ORO _____ L'ARCA _____
 LE COLONNE _____ LA CASCATA _____ L'ASSEDIO _____
 LA DANZA _____





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

- 5) I DOGI VENEZIA
 LE COLONNE ERCOLE
 L'ORO RENO
 LA CASCATA MARMORE
 LA DANZA ORE
 L'ARCA NOÉ
 L'ASSEDIO TROIA
 STATO DEGLI USA - VERMONT

3) Nessun giudice può costringere alcuno ad accusare se stesso.

4) Como, Roma, Enna, Massa, Osimo, Nola, Asti = Cremona

Desiderata (San Paolo a Baltimora) (Enzo Grotti)

Passa tranquillamente tra il rumore e la fretta e ricorda quanta pace può esserci nel silenzio.

Finché è possibile senza doverti abbassare, sii in buoni rapporti con tutte le persone.

Di la verità con calma e chiarezza, e ascolta: anche i noiosi e gli ignoranti, anche loro hanno una storia da raccontare.

Accetta benevolmente gli ammaestramenti che derivano dall'età, lasciando con un sorriso sereno le cose della giovinezza.

Sii tranquillo con te stesso.

Tu sei un figlio dell'universo, non meno degli alberi e delle stelle.

Sii in pace con Dio, comunque tu lo concepisca, e qualunque siano le tue lotte e le tue aspirazioni.

Conserva la pace con la tua anima pur nella rumorosa confusione della vita.

Con tutti i suoi inganni, i lavori ingrati e i sogni infranti, è ancora un mondo stupendo.

Fai attenzione. Cerca di essere felice.



La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

La vita è cambiamento. Il cambiamento è successo. Saluto di commiato personale

Reputo importante informarvi personalmente del cambiamento nella Cassa Raiffeisen di Brunico: dopo 25 anni in veste di direttore della Cassa Raiffeisen di Brunico e oltre 40 anni nel mondo Raiffeisen, il 31 dicembre mi ritirerò in pensione, passando un pezzo dell'opera della mia vita a una nuova generazione. Georg Oberhollenzer, da 26 anni nella Cassa Raiffeisen di Brunico e dal 2010 nella direzione, prenderà il mio posto. Ad affiancarlo in veste di vicedirettore ci sarà Gerald Hopfgartner, responsabile di lunga data dell'Area Private Banking. Nel corso degli anni, entrambi si sono distinti quali manager di successo e sono pronti a svolgere le nuove mansioni con competenze specialistiche, lodevole passione e giusta lungimi-

ranza.

Voi, cari soci e clienti, mi avete donato fiducia nell'arco degli anni, dimostrando la vostra lealtà, pertanto desidero ringraziarvi di cuore. Soltanto grazie al vostro sostegno sono riuscito a far diventare la Cassa Raiffeisen di Brunico quella che è oggi: una banca cooperativa locale, profondamente radicata nella comunità, che agisce unicamente sulla base della missione solidaristica e dei valori cooperativi. Il mio ritiro non comporterà alcun cambiamento di questi principi fondamentali, che continueranno a essere il faro che illumina il percorso della Cassa Raiffeisen, anche per la nuova direzione. Non nutro alcun dubbio sul futuro di prosperità che attende la banca cooperativa di Brunico. Nel corso

dell'intero anno trascorso ci siamo impegnati nel passaggio graduale del testimone. Consco di aver compiuto questo mio ultimo dovere con esito positivo, non mi è di peso salutarvi con il presente messaggio. Ciò che mi resta è la gratitudine per tutti gli anni in cui ho potuto dare il mio contributo all'universo Raiffeisen.

Anton Josef Kosta
 Direttore
 Cassa Raiffeisen di Brunico

