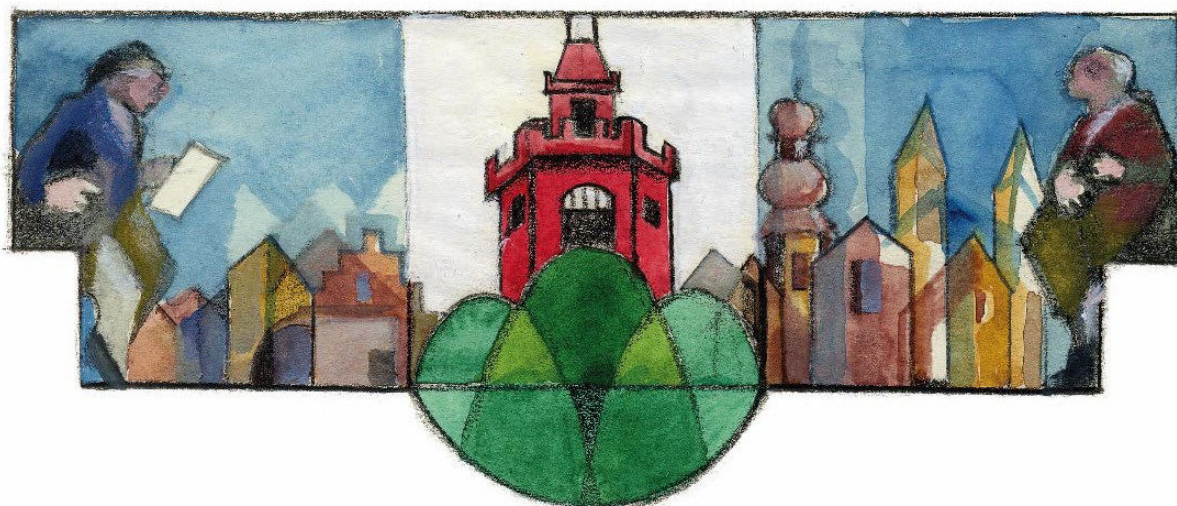




Info Seniores

settembre 2019 - numero 22

Cari anziani,

la Consulta Comunale Anziani festeggia quest'anno il suo 20° compleanno.

Il Comune di Brunico in collaborazione con gli anziani nel 1999 ha istituito un progetto „Senioren-Altersleitbild“. Questo contiene una serie di richieste da migliorare la vita degli anziani. Ma soprattutto gli anziani hanno espresso il loro desiderio di voler decidere personalmente il loro futuro e per questo eleggere, come rappresentanza degli anziani, una Consulta Comunale.

La Consulta Comunale Anziani è stata eletta ed istituita con delibera della Giunta Comunale in data 09.12.1999.

La Consulta Comunale Anziani è composta da 20 persone, donne e uomini appartenenti al gruppo linguistico tedesco e italiano. Ognuna delle frazioni è rappresentata da almeno una persona. La Consulta Comunale elegge una giunta. Questa è composta da sette membri di cui almeno uno di madrelingua italiana e uno delle frazioni. La presidente della giunta è la presidente della Consulta. Il lavoro della Consulta è volontario. La Consulta è interlocutrice per tutti i problemi delle persone anziane, delle associa-

zioni e delle istituzioni. La Consulta è obbligata di trasmettere le richieste rivolte ad essa agli organi competenti e a rappresentarli nel migliore dei modi.

In questi 20 anni la Consulta Comunale Anziani ha iniziato tante attività come l'orario d'ufficio, il questionario, il giornale INFO SENIORES, la mensa degli anziani, la Banca del Tempo, gli orticelli, la giornata degli anziani, la festa per i nonni, i provvedimenti per migliorare lo stato delle strade, passeggiate e del Citybus, la mappa per i documenti, la consulenza legale gratuita, la spiegazione e l'aiuto per la compilazione del testamento biologico, la consulenza psicologica, la fiera per gli anziani ed altro.

La Consulta Comunale Anziani non è un'associazione nel senso classico, non sostituisce altri organi ed associazioni, né influisce sull'autonomia di questi.

Per il nostro 20° compleanno abbiamo chiesto un regalo al nostro comune: un angolo per gli anziani nel Parco dei Cappuccini con tavoli e panche coperte da un tetto per trovarsi senza problemi anche d'estate e per la loro salute troveranno vicino anche un piccolo impianto Kneipp. Il sindaco ha promesso di soddisfare questo nostro desiderio.

Per la Consulta Comunale Anziani ci sarà anche in futuro molto lavoro ed impegno.

Cristina Gianotti
Presidente della Consulta Comunale Anziani

Nelly Piol
Vicepresidente

In questa edizione:

Consigli medici: Ho bisogno dell'apparecchio acustico?	2
Invito alla conferenza su successione e testamento	3
La festa degli anziani il 04 agosto	4
Novità dal municipio	5
La Tutela Consumatori consiglia: Risparmio idrico	6
La parola allo psicologo Abitare accompagnati e assistiti	7
S. Candido festeggia	8
La ricetta	9
La biblioteca civica consiglia La nostra proposta per una passeggiata - La festa dei nonni	10
Indovinare, ridere, allenare ...	11
La Cassa Raiffeisen di Brunico informa	12

Consigli medici

Ho bisogno dell'apparecchio acustico?

Come tutti sappiamo con l'andar degli anni certe buone qualità fisiche e mentali vengono un po' a mancare.

Siccome mi occupo da molti anni di questa materia, vorrei nella seguente esposizione darvi qualche informazione riguardante la menomazione dell'udito della persona anziana. La ragione per cui noi tutti con l'andar degli anni sentiamo un po' di meno è la perdita delle cellule sensoriali dell'udito, le cosiddette cellule cigliate della

La perdita delle cellule dell'udito è un processo che si sviluppa lentamente iniziando un po' dopo i cinquanta anni. Per rallentare questa perdita possiamo fare ben poco a prescindere dall'astinenza del fumo ed eccessivo alcool. Anche una regolare attività fisica aiuta a mantenere una migliore circolazione di sangue nell'orecchio e così il nostro udito peggiora meno in fretta.

La scienza e l'industria hanno sviluppato ausili per migliorare l'udito se una volta abbiamo perso parecchie delle nostre cellule cigliate. Parlo dei cosiddetti apparecchi acustici. In sintesi l'apparecchio acustico non è altro che un amplificatore dei suoni del parlato, della musica ecc. Purtroppo l'amplificatore non sa distinguere tra quelle cose che veramente ci interessano (voce parlata, musica) e quelle che ci danno fastidio (rumore della strada). I moderni apparecchi acustici sono

forniti di filtri elettronici che dovrebbero far sì che non vengano amplificati i rumori fastidiosi. Nonostante tutta la tecnica però l'esperienza quotidiana ci dice che c'è ancora tanta ricerca da fare. È ovvio che tali apparecchi sono anche abbastanza cari.

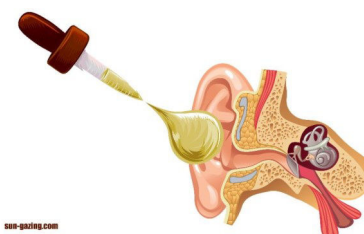
Nel seguente un paio di buoni consigli allorché uno di voi abbia l'intenzione di voler rimediare alla sua perdita dell'udito.

1. È comunque consigliabile contattare in primo luogo il suo medico di base il quale, al bisogno, farà una pulizia dell'orecchio (lavaggio). Molte volte la sola rimozione di un grosso tappo di cerume miglio-



ra la capacità uditiva in modo tale che null'altro

sarà da fare.

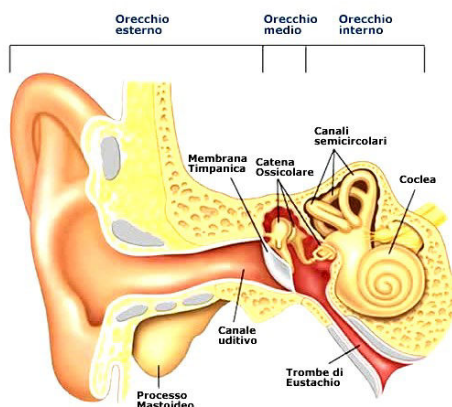


2. Se questa pulizia non dovesse bastare e dall'anamnesi risulta una ipoacusia importante sarà necessario fare una visita specialistica presso un otorino che, tramite vari test audiometrici, farà una esatta diagnosi del tipo e dell'entità della perdita uditiva.

Per fortuna, anche se molto più raramente, ci sono non solo le sordità dell'orecchio interno, ma anche quelle dovute a una non corretta trasmissione del suono attraverso le strutture dell'orecchio medio (timpano, ossicini). In questi casi qualche volta con un intervento all'orecchio medio si riesce a recuperare l'udito senza aver bisogno dell'apparecchio.

In caso di necessità di applicare una protesi acustica, il medico specialista informerà sul tipo di apparecchio e sui punti di vendita, dove definitivamente l'audioprotesista provvederà all'applicazione ed adattamento individuale dell'ausilio.

Il medico, in base al grado di perdita uditiva, potrà anche dire se è possibile aver un contributo monetario da parte dell'ente pubblico o meno. Qui ci sono ben precise normative legali che vanno rispettate.



coclea. Non tutte queste cellule vanno perse in modo uguale; le prime a venire meno sono le cellule che ci trasmettono i suoni alti (acuti) tipo di suono campanello di casa, del cellulare, il battito dell'orologio. Tra queste frequenze vi sono anche certi suoni presenti nella nostra lingua per esempio nella "Z S C ecc." e con ciò nella voce parlata si formano come dei "buchi" acustici ragion per cui viene più difficile percepire il parlato. Questo avviene particolarmente in ambiente rumoroso perché il rumore ci maschera ulteriormente la percezione delle basse frequenze, che di solito rimangono buone molto più a lungo che quelle alte.

3. Proprio anche per quest'ultima ragione è consigliabile recarsi in primo luogo al medico specialista otorino e non all'audioprotesista, anche se continuamente ci volano in casa inviti a fare prove audiometriche "gratis" quando una volta abbiamo superato una certa età.

Come per altre cose, così anche per l'apparecchio acustico, vale il consiglio di provare prima di comprare o pagare. Infatti, quasi tutti gli audioprotesisti danno in prova l'apparecchio per un certo periodo entro il quale possono essere fatti cambiamenti e adat-

tamenti individuali. Fatto questo e trovato l'apparecchio giusto si



può fare l'investimento che non sarà di poco.

Conclusioni:

L'apparecchio acustico è un ausilio per sentire e capire meglio, però non potrà mai sostituire l'udito normale. Ci vuole un periodo di adattamento e questo dipende in gran parte dalle nostre capacità mentali.

Perciò non aspettiamo troppo a lungo con l'applicazione della protesi in modo che il nostro cervello sia ancora in grado di adattarsi alla nuova situazione uditiva.

Dott. Paul Goller
Medico otorinolaringoiatra

Invito alla conferenza su successione e testamento

Poche persone si occupano volentieri del tema della morte, meno ancora della propria. Dalle stime effettuate dall'Istituto Nazionale di Statistica emerge che meno del quindici per cento delle persone decedute nell'anno 2016 avevano fatto un testamento. Molte persone hanno l'intenzione di regolare la propria successione, ma tardano a farlo fino a quando non diventa troppo tardi.

In mancanza di un testamento valido verrà ad applicazione la cosiddetta successione legittima o, in altre parole, la successione secondo le regole predisposte dal legislatore.

La soluzione nettamente da preferire è la redazione di un testamento che rispecchia la propria volontà e tiene in considerazione le particolarità del proprio nucleo familiare.

L'esperienza insegna che i testamenti redatti senza il sostegno di esperti presentano spesso errori formali e gravi lacune o si prestano ad interpretazioni equivocate.

La conferenza sul tema **La successione ed il testamento** in lingua italiana si terrà **giovedì 28.11. 2019** alle ore 9.00 nella **sala del Consiglio Comunale del Municipio di Brunico**, terzo piano.

Durata della conferenza: un'ora

Relatore: Dott. Friedrich P. Mair - Brunico

Tutti gli anziani sono cortesemente invitati.

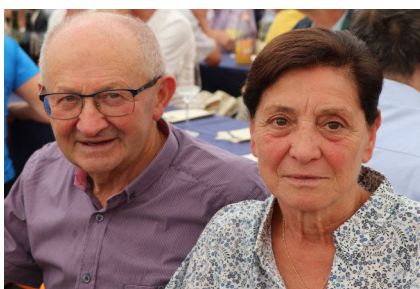
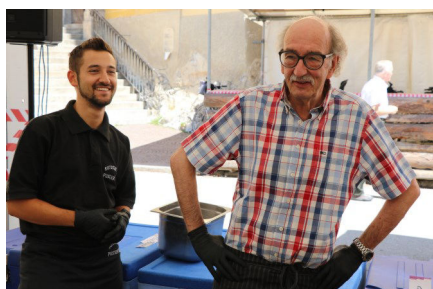
Scrivere con la mano non dominante

Provare ogni tanto a scrivere (a mano, non a computer) con la mano "scarsa", **stimola nel cervello attività sinaptiche** (le sinapsi sono strutture che permettono la comunicazione fra le cellule nervose) normalmente poco utilizzate.

E lo fa in maniera massiccia: scrivere infatti è un'attività estremamente complessa, che coinvolge molte aree cerebrali, da quelle del linguaggio a quelle del controllo fine del movimento delle dita.

Inoltre, per scrivere con la mano "scarsa" ha bisogno anche di un surplus di concentrazione mentale, normalmente non necessaria quando si usa la mano "buona".

La festa degli anziani il 04 agosto



Novità dal municipio

Stiamo invecchiando

Comunità Comprensoriale Valle Pusteria presenta l'indagine

Per me come sindaco è presidente della Comunità Comprensoriale Valle Pusteria è molto importante tenere d'occhio lo sviluppo demografico per poter reagire in tempo alle necessità legate al generale invecchiamento della società. L'indagine condotta dalla Comunità Comprensoriale ha fornito informazioni preziose in merito.

Nel 2030 ogni terzo cittadino pusterese avrà un'età superiore a 60 anni. Quindi, per ogni bambino nella fascia d'età tra i 0 ed i 14 anni ci saranno due cittadini oltre sessantenni. L'invecchiamento demografico della popolazione sta progredendo inarrestabilmente. Questo grande cambiamento all'interno della società è il motivo per il quale la Comunità Comprensoriale Valle Pusteria ha voluto eseguire un'indagine sull'assistenza domiciliare.

Il servizio di assistenza domiciliare accompagna le persone bisognose di cure, che vivono nel proprio ambiente domestico. La crescente richiesta di assistenza, le risorse finanziarie invariate ed infine la carenza di personale qualificato rappresentano una grande sfida per il servizio stesso. Per questo motivo due ricercatrici hanno analizzato dettagliatamente le attività dell'assistenza domiciliare in Val Pusteria.

Il numero delle persone assistite in Val Pusteria è in continuo au-

mento, da 720 nel 2010 a quasi 900 nel 2018, mentre il personale di assistenza è solamente in lieve crescita arrivando ad un totale di 64. Ciò significa che il numero delle persone assistite per collaboratore/collaboratrice è aumentato a 14. La maggior parte, precisamente due terzi dei collaboratori/delle collaboratrici dell'assistenza domiciliare, lavora part-time per conciliare famiglia e lavoro. Inoltre bisogna considerare il fatto che quasi la metà del personale è oltre cinquantenne e ciò rende ancora più pressante la ricerca di personale qualificato per il settore assistenziale.

Attraverso la conduzione di interviste tra il personale sono state rilevate diverse aree organizzative



ed operative. L'assistenza domiciliare è ben ancorata alla rete di servizi specializzati. Il crescente numero di persone sole e non autosufficienti rappresenta una grande sfida per l'assistenza domiciliare. Il personale è quotidianamente sotto pressione e di conse-

guenza cresce la richiesta di offerte di formazione aggiuntive e di supervisione. Molto sentita è anche la richiesta del personale di un aumento della retribuzione e di un maggiore riconoscimento del servizio prestato.

Alla presentazione ufficiale dell'indagine l'assessora provinciale Waltraud Deeg ha colto l'occasione per ringraziare i collaboratori/le collaboratrici dell'assistenza domiciliare per il loro impegno prezioso. Ha sottolineato la funzione importante dell'indagine quale base per decisioni strategiche. La Giunta Provinciale è consapevole dello sviluppo demografico rapido e si impegna a trovare soluzioni adeguate.

Con le risorse finanziarie a disposizione è in linea di massima possibile garantire i servizi nella loro misura e qualità attuale. Però il numero delle persone bisognose di cura in Val Pusteria è in continuo aumento e quindi bisogna prendere in tempo decisioni sociopolitiche importanti, che comportano oneri finanziari. A livello comunale, cioè lì dove le persone vivono e hanno le loro radici, bisogna affrontare questi sviluppi demografici aprendo la strada a forma assistenziali alternative.

Il vostro sindaco
Roland Griessmair

Che non ti manchi mai la gioia, anzi che ti nasca in casa; e nascerà, purché essa sia dentro a te stesso. Le altre forme di contentezza non riempiono il cuore, sono esteriori e vane. È lo spirito che dev'essere allegro ed ergersi pieno di fiducia al di sopra di ogni evento.

Credimi, la vera gioia è austera.

Lucio Anneo Seneca

La Tutela Consumatori consiglia

Risparmio idrico

L'acqua potabile è un bene insostituibile, senza il quale non sarebbe possibile la vita sulla Terra.



La superficie terrestre è composta per oltre il 70 % di acqua, di cui il 97 % è costituito da acqua salata e solo il 3 % da acqua dolce. Se poi si considera che la maggior parte di quest'ultima è racchiusa in ghiacciai e falde sotterranee difficilmente accessibili, è chiaro che siamo di fronte a una risorsa tutt'altro che illimitata.

Consumo domestico di acqua

Una persona consuma ogni giorno mediamente ca. 140 litri d'acqua potabile, ripartiti nel modo seguente:

bere e cucinare: ca. 3 litri
irrigazione: ca. 5 litri
lavaggio stoviglie: ca. 8 litri
cura del corpo: ca. 8 litri
pulizie e lavaggio auto: ca. 10 litri
bucato: ca. 17 litri
doccia e bagno: ca. 42 litri
WC: ca. 45 litri

Il consumo domestico di acqua potabile andrebbe limitato mediante opportuni accorgimenti e, ove possibile, sostituito con acqua piovana, senza per questo rinunciare alle proprie comodità.

Quanta acqua consuma la mia famiglia?

Il consumo totale di acqua potabile in una famiglia può essere determinato utilizzando i dati della bolletta annuale emessa dal Comune o dalla società fornitrice. Il calcolo si effettua come segue:

Quantità d'acqua fatturata = _____ m³ all'anno
Conversione in litri (x 1.000) = _____ litri all'anno
Consumo all'anno : 365 = _____ litri al giorno per famiglia

Consumo quotidiano per famiglia : n. componenti famiglia = _____ litri a persona al giorno

Per ridurre il consumo domestico di acqua, provate ad attuare i semplici consigli riportati qui di seguito. Senza troppi sforzi e senza rinunciare alle proprie comodità, si possono risparmiare almeno 40 litri d'acqua al giorno e a persona.

Alcuni consigli per risparmiare

- Quando ci si lava i denti, le mani o si fa la doccia, aprire il rubinetto solo per il tempo strettamente necessario;
- far riparare tempestivamente i rubinetti che perdono;
- fare la doccia anziché il bagno; dotare lo sciacquone di tasto di bloccaggio dell'erogazione o ridurne la portata;
- non lavare i piatti utilizzando acqua corrente;
- usare lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico;
- applicare frangigetto o regolatori di flusso ai rubinetti di doccia, lavandino e bidè; ove possibile, utilizzare l'acqua piovana.



Quanta acqua si può risparmiare?

Chi chiude il rubinetto mentre si lava i denti, si insapona o si rade,

risparmia 15 litri circa di acqua al giorno e a persona.

Una doccia di 5 minuti fa risparmiare all'incirca 110 litri di acqua rispetto al bagno nella vasca.

Applicando un regolatore di flusso ai rubinetti dei lavandini, una famiglia tipo può risparmiare mediamente 30 litri di acqua al giorno.

Un rubinetto che perde 10 gocce al minuto comporta uno spreco d'acqua pari a circa 150 litri al mese, ossia ben 1.800 litri all'anno.

L'impiego di un riduttore di portata nello sciacquone permette di risparmiare circa 24 litri d'acqua al giorno e a persona.

Acqua piovana

L'acqua piovana può essere impiegata in molti ambiti della vita domestica, per esempio per irrigare orti e giardini, per fare le pulizie o lavare l'automobile, per il bucato e il WC.

Utilizzare l'acqua piovana è molto semplice. Dal tetto può essere convogliata mediante la grondaia in un'apposita cisterna. Da qui l'acqua, opportunamente filtrata, può essere prelevata tramite una pompa e indirizzata ai punti di utilizzo, per es. il WC.

L'impiego di un impianto di raccolta dell'acqua piovana permette di ridurre fino al 45 % i propri consumi di acqua potabile.



Foto: Greti Hopfgartner

La parola allo psicologo

La signora S., 74 anni:

Dopo la morte di mio marito, un anno fa, per me è iniziato un brutto periodo. Sono molto sola, la perdita mi addolora continuamente, non voglio pesare sui miei figli, mi isolo sempre di più e ciò influisce negativamente sulla mia condizione interiore e sul mio modo di vivere. Come posso ritrovare la fiducia nella mia vita?

Lo psicologo:

È già positivo che Lei abbia il coraggio di affrontare questi temi. In questo modo evita che tutti questi pensieri siano introiettati e di correre il rischio di cadere in una depressione o di ammalarsi. Le consiglio di cercare una persona di cui ha fiducia e di parlare di

quello che sta vivendo in questo momento. Non si tratta di cercare una soluzione rapida quanto piuttosto di avere qualcuno con cui confrontarsi. La perdita del partner (di un figlio, di un amico ...) ha bisogno della cosiddetta elaborazione del dolore, ciò significa che la nuova situazione, nei suoi diversi aspetti, deve essere analizzata e elaborata. Delle persone di fiducia ci possono essere molto d'aiuto. Un sostegno psicologico non è solamente appropriato ma in determinate situazioni anche necessario.

Avete un problema che vi assilla? Lo psicologo **dott. Paul Hofer** è a vostra disposizione per un colloquio **ogni primo giovedì del me-**

se dalle ore 14.00 alle 15.00

nell'ufficio della Consulta Comunale Anziani. È possibile prendere un appuntamento con il Dott. Hofer (personalmente o telefonando allo 0474-530209) nelle ore di ricevimento della Consulta Comunale Anziani ogni mercoledì dalle ore 10.00 alle 12.00 e ogni giovedì dalle ore 15.00 alle 17.00.

Vi ricordiamo anche la **consulenza legale** gratuita offerta dal **dott. Friedrich P. Mair** e l'assistenza e l'aiuto offerti dal **dott. Hartmann Aichner** nella redazione del **testamento biologico**. Ci si può prenotare anche in questi casi nell'ufficio della Consulta Comunale Anziani.

Abitare accompagnati e assistiti

Lo sviluppo demografico sta modificando rapidamente la nostra società. Aumenta l'aspettativa di vita come pure il numero degli ultra 65-enni.

È molto importante quindi pensare e realizzare diverse forme dell'abitare e dell'assistere in modo che le persone anziane possano vivere il più a lungo possibile in modo autonomo. A questo proposito si parla spesso di abitazioni accompagnate e assistite per anziani; le idee su come realizzarle sono però diverse.

La Giunta provinciale, con la delibera n.1420 d. 18.12.2018, ha definito l'abitare assistito e accompagnato per anziani come "una forma abitativa per **persone di più di 65 anni** che vantano ancora la propria autosufficienza nelle faccende domestiche." L'obiettivo di questo modo di abitare è "di mantenere il più a lungo possibile questa **indipendenza**, la capacità di compiere **scelte autonome** e

contrastare l'isolamento sociale degli anziani." Nell'ambito delle loro possibilità le persone si arrangiano da sole, hanno a disposizione un sistema d'allarme per chiamare un eventuale soccorso e **sono inizialmente accompagnati** da un'offerta di servizi. In caso



di necessità, una persona di riferimento offre informazioni, consulenza, sostegno e promuove i contatti sociali per alcune ore in settimana. Se c'è bisogno, l'offerta di servizi può essere ampliata e l'accompagnamento si può trasformare in **assistenza**.

Se le condizioni si aggravano ulteriormente, l'assistito sarà affidato a una struttura in grado di soddisfare questi nuovi bisogni.

Chi fornisce queste forme abitative?

Il Comune o un Ente gestore (in accordo con il Comune) mette a disposizione una struttura dotata di alloggi singoli o per più persone e degli spazi polifunzionali previsti per 5 o al massimo 25 anziani. La struttura dovrà essere situata vicino al centro e nei pressi di una casa di riposo o di un distretto sociale e sanitario. Deve avere spazi verdi e essere raggiungibile con i mezzi pubblici.

Quali sono le **modalità** d'ammissione a questa struttura?

Il Comune definisce i criteri di ammissione. L'Ente gestore decide poi l'ammissione.

Un contratto definisce il canone d'affitto dell'alloggio.

Le **forme di assistenza** sono definite sulla base dei bisogni. Altri servizi come la pulizia, i pasti, o servizi qualificati sono forniti in forma individuale e mensile secondo la necessità.

S. Candido festeggia il proprio compleanno

Un breve excursus della storia di S. Candido che quest'anno festeggia con numerose iniziative il proprio 1250° compleanno.

Nell'anno quindici avanti Cristo, l'intera Val Pusteria fu annessa alla provincia romana del Noricum. Lungo la strada a lunga percorrenza che collegava Aquileia (nei pressi di Grado) a Aguntum (vicino a Lienz) e che, attraverso la Pusteria, portava al Brennero e a Augusta, sorsero delle stazioni romane come Sebatum (presso S. Lorenzo) e Littatum (S. Candido).

Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, nei tempi turbolenti delle invasioni barbariche, furono distrutti gli insediamenti di fondovalle. Gli abitanti retoromani si ritirarono nelle valli laterali (Ladini). Il territorio ormai spopolato fu occupato dai Baiuvari che provenivano da Nord e dagli Slavi che venivano da Est. Dagli scontri fra queste due etnie emersero vincitori i Baiuvari che respinsero gli Slavi oltre la chiusa di Lienz.

Nel 769 il duca baiuvaro Tassilo III donò all'abate del monastero benedettino di Scharnitz (a Klais in Baviera nella Diocesi di Freising) un „campus gelau“ (campo ghiacciato) per la fondazione di un monastero benedettino a S. Candido.

Il „campus gelau“ indicava il territorio posto fra Monguelfo e Abfaltersbach. Al monastero di S. Candido era stata affidata la missione di cristianizzare gli Slavi e di ripopolare la zona. Quando l'abate Otto di Scharnitz nel 783 divenne vescovo di Freising, il monastero benedettino con tutte le sue proprietà divenne una sede distaccata dell'episcopato di Freising.



*Il duca Tassilo III consegna all'abate
Atto il documento di fondazione.
Sfilata in costume a S. Candido il
14 luglio 2019*

Nel 965 l'imperatore Otto I elevò S. Candido a principato religioso autonomo in unità con il Sacro Romano Impero Germanico sotto il controllo del Principe Vescovo di Freising. A S. Candido vennero ceduti anche territori presso Treviso, Vicenza e Cadore.



*L'imperatore Otto I consegna al vescovo
di Freising i documenti che elevano
San Candido a Signoria.
Sfilata in costume a S. Candido
il 14 luglio 2019*

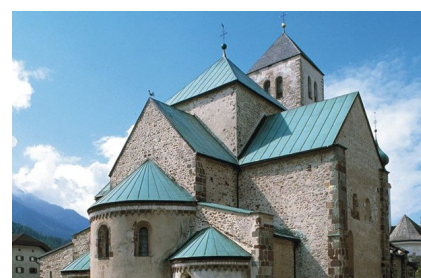
Fra il 1140 e il 1143, il monastero benedettino di S. Candido, il più antico del Tirolo, fu trasformato in una collegiata di preti secolari del tutto indipendente da Freising. Per qualche tempo il principe vescovo di Freising si riservò il diritto di nomina del prevosto; dal punto di vista religioso la struttura dipendeva però solamente dal vescovo di Bressanone.

A difesa dei propri diritti a S. Candido, il principe vescovo di Freising insediò, come amministratori, delle famiglie nobili come i conti von Andechs, successivamente i conti di Gorizia e infine quelli del Tirolo. Nel corso dei

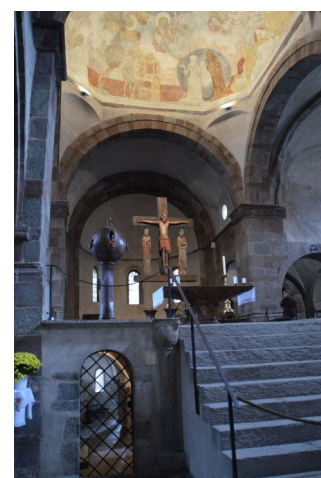
secoli questi amministratori si impadronirono di gran parte delle proprietà del Principato di Freising, alla fine gli rimase solamente il centro di S. Candido che mantenne fino alla secolarizzazione nel 1803.

Dopo lo scioglimento del Principato vescovile di Freising, S. Candido passò sotto il controllo del tribunale di Sillian. Il numero dei religiosi diminuì fortemente e si ridusse solamente al prevosto che fungeva anche da decano di S. Candido, e a tre canonici e due cooperatori.

Nel 1145 fu dato inizio alla costruzione della Collegiata in stile romanico che dopo un grande incendio nel 1208 fu ampliata nella struttura attuale.



La Collegiata di San Candido



L'interno della Collegiata

Fino al 1140 il territorio da Monguelfo fino a Abfaltersbach costituiva un'unica parrocchia diretta dal monastero di S. Candido,

nel corso del tempo si aggiunsero le nuove parrocchie di Villabassa, Dobbiaco e Sillian gestite dalla comunità della Collegiata di S. Candido. Il canonico che assumeva la funzione di parroco di S. Candido riceveva, a questo punto, una propria chiesa parrocchiale. La chiesa parrocchiale di S. Michele, dopo un incendio nel 1735, fu ricostruita in stile barocco.

Nel 1303 il re Albrecht I concesse alla Marca di S. Candido il diritto di mercato settimanale. Dopo Matrei, S. Candido è il più antico comune che può vantare questo diritto. I principi vescovi di Freising intendevano fare di S. Candido una città ma i conti di Gorizia riuscirono a impedirlo e a privilegiare Lienz come centro commerciale.



*Re Albrecht I concede il diritto di mercato settimanale
Sfilata in costume a S. Candido il 14 luglio 2019*

S. Candido era un luogo di pellegrinaggio molto frequentato. Da tutto l'impero asburgico confluivano i pellegrini ad adorare il gruppo della crocifissione e le

reliquie di S. Candido. Attravano anche le ricche processioni e le rappresentazioni dei Misteri. Con-



*Bancarella di mercato con pellicce, scarpe, borse etc...
Sfilata in costume a S. Candido il 14 luglio 2019*

temporaneamente a queste cerimonie erano organizzati i mercati. Pellegrini e mercanti dovevano essere alloggiati e nutriti e ciò fece fiorire l'economia locale. Osti, commercianti e artigiani approfittavano di queste prime forme di turismo.

Per tre volte, nel 1413, nel 1554 e nel 1735, S. Candido fu teatro di grandi incendi. Dopo il secondo non riuscì a rinascere nella precedente grandezza e importanza, anche perché nel corso della Guerra dei Trent'anni, la peste del 1634-36 causò la morte di molti suoi abitanti.

La costruzione della ferrovia della Pusteria nel 1871 e quella della strada delle Dolomiti (1860-1909) crearono le condizioni di una crescita del turismo e conseguen-

temente dello sviluppo economico del paese. Un ruolo importante fu ricoperto dal "Grand Hotel Wildbad". Poche rovine oggi, allora un Hotel di lusso che ospitava l'alta nobiltà austro-ungarica e tedesca.

Lo scoppio della Prima Guerra mondiale segnò la fine della fioritura economica di S. Candido. Anche se S. Candido geograficamente parlando (Dobbiaco costituisce lo spartiacque) appartiene al Tirolo orientale, il Trattato di pace di St. Germain lo assegnò ugualmente all'Italia insieme ai Comuni di Sesto, Versciaco e Prato alla Drava.

Per la località di confine ciò significò creare nuovi servizi che furono occupati esclusivamente da personale di lingua italiana proveniente da altre Regioni d'Italia; il numero dei parlanti italiani aumentò poi anche grazie ai dipendenti dei diversi corpi militari assegnati a S. Candido e alle rispettive famiglie.

Se nel periodo fra le due guerre mondiali la vita economica di S. Candido si ridusse quasi del tutto, dopo il conflitto, il paese si è affermato sempre di più come un centro turistico di successo.

La ricetta

Salmone grigliato con salsa di prezzemolo (2 persone)

Ingredienti

2 filetti di Salmone da 200 g l'uno
Prezzemolo 40 g
Peperoncino 1/2
Succo di limone 1/2
Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini
aceto di mele 1 cucchiaino
Scalogno 1
Sale fino

Preparazione

Per realizzare il salmone grigliato con salsa al prezzemolo iniziate dalla

salsa al prezzemolo che potete preparare anche con qualche ora di anticipo se preferite. Tritate finemente con il coltello o nel mixer il prezzemolo e lo scalogno, tagliate a piccoli pezzettini il peperoncino fresco. Ponete in una ciotola il prezzemolo tritato, lo scalogno tritato e il peperoncino a pezzetti. Tenete da parte il trito misto. In una tazza versate l'olio, il succo di limone e il cucchiaino d'aceto di mele. Emulsionate bene la salsa e incorporatela al trito preparato in precedenza, mescolate bene in modo

che il trito assorba il condimento, aggiustate di sale e pepe.

Adesso preparate il salmone: Scaldate una piastra in ghisa, una volta che sarà ben calda ponete i tranci di salmone, salate, pepate e cuocete per circa 3-4 minuti per lato. I tranci saranno pronti quando la superficie sarà ben dorata. Adesso irrorate il salmone con la salsa al prezzemolo.

Buon appetito!



La biblioteca civica consiglia

Renée Knight: La vita perfetta; Editore Piemme 2016 (pag.282)

Può un libro sconvolgerti la vita?



È esattamente quello che succede a Chaterine. Da quando le hanno recapitato quel libro non dorme più perché quel libro racconta ciò che le è successo anni fa in Spagna, una cosa tremenda che pensava di riuscire a nascondere per sempre. La sua bella vita con un marito che la ama e un figlio ormai grande e indipendente verrà improvvisamente stravolta.

Come ne uscirà? Inizi a leggere questo libro e non vedi l'ora di poter proseguire, ti incuriosisce al punto di volerlo finire in una sola volta.

Un libro pieno di intrighi e di suspense!

Consigliato da Patrizia De Zordo, biblioteca civica

La chiesa parrocchiale di Falzes è dedicata a S. Ciriaco. Il santo fu diacono a Roma e morì martirizzato sotto l'imperatore Diocleziano.

Della chiesa si parla per la prima volta nel 1177; nel 1851 l'edificio religioso in stile gotico fu abbattuto completamente e ne fu costruito uno nuovo.

Dalla piazza prospiciente, una larga scalinata conduce alla chiesa. Sopra il portale, in una nicchia, possiamo vedere una Madonna in stile gotico di artista sconosciuto.

I dipinti del soffitto interno rappresentano l'ascensione della Madonna, l'adorazione, scene della vita di S. Ciriaco e i quattro padri della Chiesa. Il quadro posto sull'altare maggiore, è opera di Karl von Henrici e rappresenta il martirio di S. Ciriaco.

La Consulta Comunale Anziani ed il Comune di Brunico

invitano

tutti i nonni

giovani ed anziani

sabato, 19 ottobre 2019

alle ore 16.00

presso la Casa Michael Pacher
ad un intrattenimento musicale vario.

Parteciperanno:

- Il coro „Plurincanto“ dei ragazzi della Scuola elementare e media di Brunico diretto dal Prof. Marcello Murtas
- Il complesso Musicale „Familienmusik Wolfsgruber“ della Scuola di Musica Brunico
- Poesie e racconti di Franca Bertolani e Christine Lasta

La nostra proposta per una passeggiata

Da Falzes a Montevago/Irenberg

Raggiungiamo Falzes in autobus. Dalla zona sportiva, seguendo il sentiero n.6 in leggera salita, ci portiamo a Montevago/Irenberg (possibilità di sosta). Per ritornare imbocchiamo il sentiero in direzione del lago di Issengo. La strada è larga ma piuttosto scoscesa. Dopo circa 10 minuti svoltiamo in direzione di Issengo. Qui giunti, prendiamo lo stretto sentiero n.5 che inizialmente è un po' disagiata per i sassi e le radici affio-

ranti ma percorribile se non abbiamo troppi problemi di deambulazione. Presto ci troviamo sul sentiero "LandArt". Sette artisti di Falzes "espongono" lungo il percorso le loro opere realizzate in stili diversi ma tutte con materiali naturali. Alcune opere ci sorprendono, altre invece ci irritano. Il loro scopo è di stimolare l'attenzione del visitatore e a far-



gli percepire la bellezza del bosco. Rimaniamo su questa via quasi fino a quando, poco prima di Falzes, essa si congiunge con quella che da Falzes porta a Issengo.



Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Un anziano va dal medico perchè gli fa male la gamba sinistra. "Lei non ha niente di grave, la gamba le fa male a causa dell'età", risponde il dottore.

"Non è vero", risponde l'anziano, "la gamba destra ha la stessa età e non mi fa male!"

Cane intelligente

«Ehi, il tuo cane legge il giornale!»,
«Nooo! Fa soltanto le parole crociate!».

Un giovanotto presenta alla madre tre belle ragazze: una bruna, una bionda e una rossa. Dopo i convenevoli, le domanda:

„Mamma, quale di queste tre fanciulle sposerò?“

„La bionda“, risponde subito la madre.

„Giusto. Come hai fatto a indovinare?“

„Facile. Mi è stata antipatica a prima vista...“

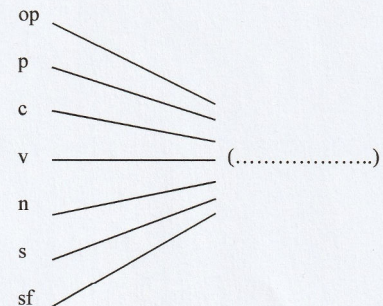
1) Inserite al posto dei puntini i gruppi di lettere sottoelencati, in modo da completare dieci parole di senso compiuto. Tutti i gruppi inseriti formeranno un proverbio.

CHI - CU - EDE - NDU - NO - NV - OC - OLE - ONO - ORE

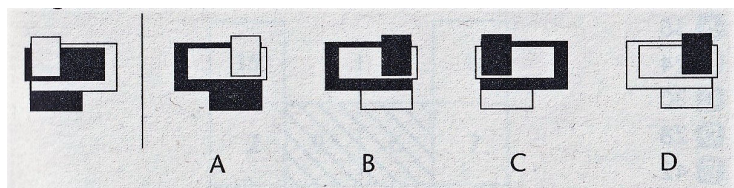
I	N	D	.	.		I	L	E	
R	I	S	.	.	.	O	S	O	
	U	G	.	.	.	T	T	I	
	D	E	.	.		E	R		
I	M	P	.	.	.	N	Z	A	
C	I	R	.	.		I	T	O	
C	A	P	.	.	.	T	T	O	
C	O	N	.	.		T	A	T	I
G	I	A	.	.	.	I	A		
I	N	D	.	.	.	N	Z	A	

3) Inserite tra le parentesi la parola che possa essere preceduta da ciascuna delle lettere rappresentate nella figura:

A: ALE B: ACO
C: URE D: ERA
E: IMO

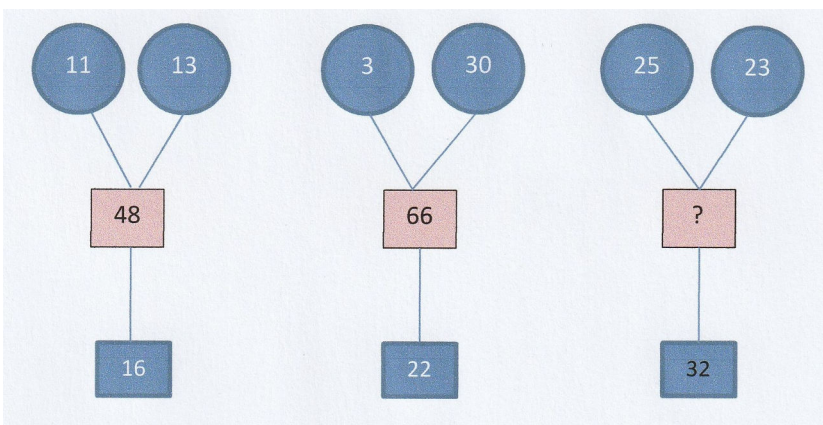


4) Quale tra le figure a destra è uguale a quella di sinistra, ma riflessa e in negativo?



2) Individuate il numero mancante.

A: 98 B: 84 C: 90 D: 96 E: 92



5) Sulle spiagge siamo marine, in alto sui monti siamo alpine, ne esiste una polare ma se arrivano le nubi ce ne andiamo...secondo lei chi siamo?

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

1) I N D O C I L E
 R I S C H I O S O
 U G O N O T T I
 D E N V E R
 I M P E D E N Z A
 C I R C U I T O
 C A P O R E T T O
 C O N N O T A T I
 G I A N D U I A
 I N D O L E N Z A

Occhio non vede cuore non duole.

2) Nel primo gruppo, sommando i due numeri in alto: 11 e 13 si ottiene 24, che, moltiplicando per 2, dà come risultato 48 (il numero in centro), il quale a diviso a sua volta per 3 ha come risultato 16 (il numero in basso). La stessa logica si trova nel secondo gruppo. Per essere ripetuta nel terzo è necessario che il numero mancante sia 96 ($25 + 23 = 48$; $48 \times 2 = 96$), che diviso per 3 ha proprio come risultato 32. La D è, quindi, la soluzione del quesito.

3) opera, pera, cera, Vera, nera, sera, sfera

4) b): Una figura è riflessa quando tutti gli elementi che si trovano a destra vengono proposti a sinistra e viceversa. Si dice, invece, negativa la figura che al posto del bianco ha il nero e al posto del nero ha il bianco; b è l'unica figura che presenta i colori bianco e nero e la posizione degli elementi invertiti.

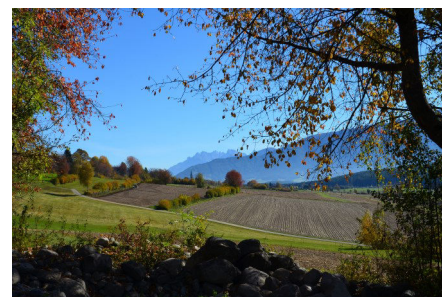
9	4	1	8	3	2	7	6	5
8	3	2	5	7	6	4	1	9
6	5	7	4	9	1	2	3	8
7	8	5	9	2	3	6	4	1
2	1	6	7	5	4	9	8	3
3	9	4	6	1	8	5	7	2
1	7	3	2	6	5	8	9	4
5	6	8	1	4	9	3	2	7
4	2	9	3	8	7	1	5	6

5) Le stelle

Autunno

Autunno. Già lo sentimmo venire
 nel vento d'agosto,
 nelle piogge di settembre
 torrenziali e piangenti,
 e un brivido percorse la terra
 che ora, nuda e triste,

accoglie un sole smarrito.
 Ora passa e declina,
 in quest'autunno che incede
 con lentezza indicibile,
 il miglior tempo della nostra vita
 e lungamente ci dice addio.



Raiffeisenkasse Bruneck
 Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Conta solo il contante?

Nel corso degli anni, il numero dei pagamenti elettronici ha registrato una crescita esponenziale. Ma il contante corre davvero il rischio di sparire? “Devo pagare il caffè”. “Fa un euro e 30. Paga con la carta?” Se da noi può risultare insolito, nei Paesi scandinavi è da tempo una consuetudine: sempre più pagamenti vengono effettuati con carte di debito e credito o addirittura con lo smartphone, riducendo drasticamente il peso del contante. Ma siamo certi di volervi rinunciare del tutto? Chi paga “cash” preferisce maneggiare le banconote, oltre ad avere la sensazione di un miglior controllo sugli esborsi effettuati: una volta spesi i soldi in tasca, è molto più complicato fare un nuovo acquisto, senza dimenti-

care che i pagamenti eseguiti con le banconote non lasciano tracce e preservano così la privacy. Chi è contrario, argomenta invece che, SENZA contanti, avremmo meno lavoro nero, riciclaggio di denaro sporco, rapine, ecc. Inoltre, il denaro “liquido” ha un costo: le banconote devono essere stampate, le monete coniate, borse valori e trasporti assicurati. Alcuni economisti prevedono già oggi la sparizione del contante, motivandola in primo luogo con la comodità che ci spingerebbe a preferire come mezzi di pagamento carte e cellulari. A ciò si aggiunge che il contante è un capitale infruttuoso: gli esperti ci rivelano che l'85% delle banconote messe in circolazione dalle banche giace sotto al materasso! In ogni

caso, il cittadino vuole poter scegliere come pagare e dove depositare i propri soldi. Che sia per un caffè veloce al bar, una moneta per l'elemosina o un euro per la messa domenicale, il contante è destinato a rimanere con noi ancora a lungo.



Peter Feichter
 Consulente per gli Anziani
 Cassa Raiffeisen di Brunico