



Info Seniores

gennaio 2019 - numero 20

Cari anziani,

la Consulta Comunale Anziani vi augura tanta salute, tanta gioia e tante ore belle con i vostri cari.

Noi come Consulta Comunale Anziani cercheremo anche in futuro di risolvere i vostri problemi nel miglior modo possibile.

Nell'ambito della Sanità sono ancora tanti i problemi da chiarire. Appena sarà nominata la/il futura/o assessore competente, prenderemo contatto con lei/lui per trovare insieme una soluzione adatta alle vostre esigenze.

L'elenco dei punti critici della mobilità da voi indicati sul questionario del maggio 2018 è stato inviato al sindaco, all'assessore competente, alla commissione della mobilità, alla frazione di Brunico, al cantiere comunale, alla polizia locale. Purtroppo dopo quattro mesi non abbiamo ancora ricevuto una risposta, oppure la risposta non era accettabile.

Quest'atteggiamento non ci fermerà, ma lo consideriamo

uno stimolo per continuare la nostra attività.

La sicurezza dei cittadini anziani sulle strade deve essere garantita. Non è pensabile che vengano stanziati dei soldi per delle strutture sportive costose, ma, per risparmiare, non si trovino quelli per lo sgombero della neve e per spargere della sabbia sulle strade ghiacciate. I cittadini anziani con il loro lavoro e il loro impegno hanno fatto diventare questa città quello che oggi vediamo. Crediamo perciò che sia necessario e logico prendere tutte le precauzioni per la loro sicurezza.

Un problema da risolvere è rappresentato dalle abitazioni con "assistenza garantita". La realizzazione però necessita l'impegno di tutti noi e di tutte le relative persone e organizzazioni.

Ci farebbe piacere avere nuove idee per il nostro lavoro da parte vostra. Approfittate delle nostre offerte di consulenza gratuita.

Con l'augurio che l'anno nuovo

possa essere positivo per tutti vi salutiamo cordialmente.

Cristina Gianotti
Presidente

Nelly Piol
Vicepresidente

In questa edizione

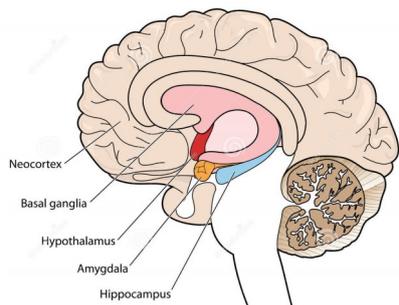
<i>Consigli medici</i>	2/3
<i>Gruppi di auto aiuto</i>	4/5
<i>Novità dal municipio</i>	6
<i>La tutela consumatori consiglia</i>	
<i>Aiuto, consigli, appoggio</i>	7
<i>Con Kneipp passate sani la stagione invernale</i>	8
<i>La biblioteca civica consiglia</i>	9
<i>La ricetta</i>	
<i>La proposta per una passeggiata</i>	10
<i>Indovinare, ridere ...</i>	11
<i>Soluzioni - Poesia - La Cassa Raiffeisen di Brunico informa</i>	12

Consigli medici

Preveniamo la demenza

La dottoressa Monika Leitner, Servizio di Psicologia Ospedaliera a Brunico, nella sua relazione su „Prevenzione, sintomi e demenza“ ha fornito alla Consulta Comunale Anziani dei suggerimenti comprensibili e utili per prevenire questa malattia. Ci è sembrato opportuno proporli anche alle nostre lettrici e ai nostri lettori.

Per inquadrare meglio il discorso, una piccola introduzione per capire come le nostre esperienze sono immagazzinate nel cervello. Tutto quello che noi viviamo in modo cosciente, confluisce attraverso il tratto nervoso **Tractus perforans nell'Ippocampo**. Così è chiamata la



“memoria di lavoro” del cervello. I contenuti vi sono conservati provvisoriamente per una giornata e trasferiti poi, durante la fase di sonno profondo, nella parte del cervello (Neocortex) che accumula i ricordi a lungo termine. L'Ippocampo è in grado di distinguere fra ricordi importanti e quelli poco interessanti. Il trasferimento avviene in più fasi: in una prima fase, i ricordi vengono “semplicemente” trasferiti, nella seconda essi sono elaborati e connessi fra loro. Nell'Ippocampo rimangono impressi il “quando” e il “dove” qualcosa ci è accaduto. Solo grazie a queste informazioni fornite dall'Ippocampo possiamo ricordarci i contenuti dei ricordi.

L'Alzheimer ha origine nell'Ip-

pocampo quando, a causa del nostro modo di vivere, si blocca la produzione di nuove cellule del cervello (Neurogenesi). La prima struttura del cervello che viene intaccata è il Tractus perforans. **La formazione di sempre nuove cellule cerebrali nell'Ippocampo è quindi di straordinaria importanza.**

Prevenzione

Alimentazione

L'Ippocampo trae da ciò che mangiamo quello che è necessario alla produzione, all'alimentazione e alla difesa delle cellule cerebrali. E' perciò importante assumere:

- Spesso acidi insaturi **Omega-3- e Omega-6-** (pesce, se possibile pesce-bio, due volte la settimana, capsule di pesce-bio, olio di alghe). Gli acidi insaturi Omega-3 hanno proprietà antiinfiammatorie, quelli Omega-6 invece innescano le infiammazioni. Entrambi sono importanti, devono solo mantenere l'equilibrio fra loro.



- Solo sporadicamente carne (l'ideale sarebbe mangiare carne di selvaggina, da evitare la carne di animali da allevamento e i prodotti derivati).



- **Olio sano:** di lino, di colza e di oliva, per cucinare e friggere olio di cocco (pericolo di tossine quando è riscaldato).
- E' opportuno rinunciare al burro, alla margarina e ai prodotti caseari grassi che provocano la formazione di acidi grassi (elementi costitutivi sbagliati del cervello - indurimento delle pareti delle membrane - produzione di un veleno).



- Anche lo zucchero, assunto in grandi concentrazioni, incolla la superficie delle cellule nervose - ne consegue un'infiammazione cronica nel cervello; oltre ciò, con il passare del tempo, non funziona più regolarmente il controllo dello zucchero nel cervello. Le cellule cerebrali non sono più in grado di assumere lo zucchero e soffrono di mancanza di energia. (Questo fenomeno sorge anche in casi di stress prolungato). Per questo è importante: rinunciare a bibite zuccherate, dolci e prodotti a base di farina bianca nonché a cibi preconfezionati, biscotti, patatine e patatine fritte per il loro alto contenuto di grassi.



Se per un periodo prolungato non assumiamo carboidrati (per esempio di notte), il livello

dello zucchero nel nostro sangue scende a tal punto che **l'insulina non deve attivarsi**. In questo modo il nostro corpo, per disporre di energia, deve "bruciare" gli acidi grassi saturi. Attraverso il sangue, **questi acidi grassi** arrivano al fegato dove vengono ridotti di dimensione. Sono quindi definiti "corpi cheton" e sono così piccoli che possono superare le barriere sangue-cervello, giungere fino al cervello e **riifornire di energia l'Ippocampo**.

Stress

Per sviluppare sempre nuove cellule cerebrali il nostro Ippocampo ha continuamente bisogno di nuove esperienze che suscitino emozioni. C'è quindi bisogno di compiti dotati di senso (Eustress), che riempiano la nostra giornata e non televisione per ore, sfide a carte infinite, ecc. "Chi si sveglia la mattina sapendo che la propria vita ha un significato perché ci sono delle attività interessanti che ci attendono, ha 2 ½ meno probabilità di rischiare di ammalarsi di Alzheimer rispetto a quelli che non hanno più compiti da svolgere" (M. Nehls).

Lo stress cronico (Distress) influisce però negativamente sulla Neurogenesi: questo stress dannoso non è solo quello che viviamo quotidianamente ma anche il risultato di **problemi insolubili** e delle emozioni che

vi sono associate. In queste situazioni il nostro organismo scerne **cortisolo** che aumenta la produzione di tossine Alzheimer e provoca la distruzione delle cellule cerebrali. Questa distruzione non è causata però solo da fatti negativi in sé (come malattie, separazioni, morte del partner, ecc.) ma anche da **come sono vissuti dalla persona coinvolta**.

E' perciò importante aumentare la **resilienza** (la forza mentale di resistere), trovare il tempo per **riflettere su se stessi** (l'essere disposti a guardarsi dentro), sviluppare nuovi modi di pensare, diventare flessibili e elaborare tecniche basate sull'attenzione.

Movimento

Quando facciamo degli sforzi fisici, il nostro corpo libera degli ormoni che inviano degli **impulsi di crescita** all'Ippocampo. Chi si muove vive con grande probabilità qualcosa di nuovo da ricordare; per farlo è quindi necessario aumentare la capacità di salvare i ricordi. Gli scienziati hanno scoperto che passeggiare ogni giorno per 40 minuti migliora le capacità cognitive del 2%. L'attività fisica in generale aiuta, sono sufficienti **30-60 minuti di attività sportiva 4-6 giorni la settimana; gli effetti migliori si ottengono combinando allenamento di resistenza e di potenziamento**



della forza.

Attività mentali – contatti sociali – senso della vita.

Le cellule cerebrali sorte grazie al movimento devono connettersi fra loro entro 3-6 settimane per non morire (modalità sociale delle cellule cerebrali). Queste connessioni non avvengono però esercitando il cervello con gli esercizi spesso offerti in giro (quando non ci si allena più, la funzione esercitata peggiora di nuovo), ma attraverso l'impegno sociale (in famiglia, nelle associazioni, in progetti, ecc.), così si è costantemente in contatto con gli altri e la nostra vita si arricchisce sempre di nuovi stimoli.

La solitudine è un veleno per il nostro cervello, eccedere in disponibilità verso gli altri non fa però bene al cervello.



Per allenare la mente

Meditate 10 minuti al giorno

Accade proprio durante gli stati meditativi che i grandi scienziati hanno il lampo di genio che li aiuta a risolvere problemi complicatissimi o a fare nuove invenzioni.

Meditare vi aiuta, tra le altre cose, a sviluppare la **creatività**, migliorare la concentrazione e l'**intelligenza fluida**, cioè la

capacità di fare un passo indietro dalla situazione, vedere il quadro completo e risolvere problemi mai affrontati prima. Tutto quello che dovete fare è sedervi comodi e chiudere gli occhi.

Portate l'attenzione alle narici e sentite l'aria che entra ed esce. Ora focalizzate l'attenzione sul respiro.

Se i vostri pensieri iniziano a

vagare, quietatevi gentilmente e tornate ad ascoltare il respiro.

Potete usare una melodia di sottofondo per entrare più velocemente nello stato di meditazione profonda e aumentare lo stato di focus.

Bastano 10 minuti al giorno per migliorare drasticamente il vostro livello di concentrazione.

<http://blogomama.it/5-divertenti-training-per-allenare-la-mente>

Gruppi di auto aiuto

Obiettivo - modalità operative - contatti

Nei gruppi di auto aiuto si incontrano persone che, colpite da problemi di salute o sociali o psichici, scelgono di non affrontarli più da sole, ma attraverso l'aiuto reciproco tra persone che vivono



esperienze simili. Avviene allora uno scambio di esperienze di vita e sono le persone ad ascoltarsi e ad aiutarsi a vicenda. Chi partecipa a un gruppo di auto aiuto esce dall'isolamento e sente rafforzarsi sia la propria autonomia, che la personale responsabilità.

Tramite lo scambio regolare di esperienze e di informazioni i/le partecipanti diventano 'esperti' e così possono trovare una nuova via di contatto con la loro malat-

tia o con il loro problema e possono contare su un efficace aiuto mirato e competente.

L'auto aiuto non è comunque un sistema che sostituisce il trattamento medico e/o psicoterapeutico.

Elementi comuni a tutti i tipi di gruppi di auto aiuto sono:

- Scambio di esperienze e di informazioni: sostegno ed ascolto reciproco
- Coinvolgimento diretto: l'accesso al gruppo di auto aiuto è il proprio vissuto.
- Parità - nel gruppo tutti si trovano allo stesso livello
- Coinvolgimento individuale - ognuno è coinvolto in modo attivo e personale.
- Riservatezza: tutto quanto viene detto nel gruppo non può essere riportato all'esterno.



Modalità operative dei gruppi di auto aiuto

- Di regola ai gruppi di auto aiuto partecipano persone direttamente coinvolte e/o loro parenti e non c'è una gestione professionale del gruppo. Ogni partecipante, infatti, può prendersi carico di attività operative e gestionali.
- Esistono gruppi di auto aiuto che, per un determinato periodo, sono accompagnati da esperti (medico, educatore, infermiera, psicologo, assistente sociale, ecc.), ad esempio nella fase di avvio o in situazioni di crisi.
- Oltre a questi ci sono gruppi con caratteristiche dell'auto aiuto che sono accompagnati per un periodo medio-lungo da esperti, pur sempre orientandosi ai principi dell'auto aiuto (es. coinvolgimento attivo dei partecipanti).

I Gruppi di auto aiuto sono attivi nei diversissimi ambiti. Hanno in comune che i partecipanti si attivano per se stessi insieme agli altri.

Elenco dei Gruppi di auto aiuto a Brunico

Malattie croniche:

Gruppo di auto aiuto per persone con Colite Ulcerosa – Morbo di Crohn
(ted.) Stefan Innerhofer tel. 340 4154325

Gruppo di auto aiuto per stomizzati
(ted./it.) Carmen tel. 347 2461738

Gruppo di auto aiuto per persone che hanno subito un colpo apoplettico, lesioni cerebrali da ictus o trauma cranico Val Pusteria
(ted.): H. Mutschlechner tel. 340 9743554 – email: hartmann.mutschlechner@yahoo.it
Erich Unterberger tel. 335 6695758

Gruppi di auto aiuto per malati di Parkinson
(ted.): Hildegard Pescosta tel. 0474 410832, Helga Weber tel. 0474 409404

Gruppo di auto aiuto Chorea Huntington per parenti e malati
(ted.): Manuela, tel. 348 5200760, email: manuhoferoberhammer@gmail.com

L'albero - gruppo di auto aiuto guidato per uomini con tumore alla prostata Brunico
(ted.): Hartmann Aichner tel. 348 3558655
Anton Huber tel. 0474 581805 email: anton.huber@sb-brunec.it



Gruppo di auto aiuto guidati per persone colpite da tumore
(per donne e uomini in fase acuta di terapia; per donne e uomini in fase post-terapeutica;
gruppi di attività pittorica e creatività manuale, gruppi di attività varie per il tempo libero)
(ted.) Monika Tasser tel. 0474 551327 - email: unterpustertal@krebshilfe.it
Anton Huber tel. 0474 581805 - email: anton.huber@sb-bruneck.it
Gruppo di pittura (ted./it.): Franz Josef Hofer tel. 0474 551327 - email: unterpustertal@krebshilfe.it

Gruppo di auto aiuto per persone con celiachia

Colloqui individuali su richiesta – contattare la sede centrale, AIC – Associazione per la Celiachia,
tel. 0471 051626

Gruppi guidati per persone con malattie reumatiche

In diverse località della Provincia di Bolzano – contattare la sede centrale Associazione Reuma,
tel. 0471 537847

Gruppo di auto aiuto Sindrome Restless Legs – gambe senza riposo - Bolzano

(ted.) Walter tel. 3483524735 - email: unruhigebeine.pustertal@gmail.com

Gruppi per parenti di persone con malattie croniche

Gruppi di auto aiuto guidati per parenti curanti

(ted.) Martha Gruber (Servizio assistenza domiciliare) tel. 0474 537870 -
email: martha.gruber@bzgpust.it

Salute mentale e psicosomatica

Gruppi di auto aiuto guidati per depressione ed ansia

Associazione Lichtung-Girasole, 39031 Brunico, via Dante 4
tel. 0474 530266 - web: www.lichtung-girasole.com - email: info@lichtung-girasole.com

Lutto/morte

Cafè del lutto

(ted.): tel. 0474 413978 - email: hospiz.bruneck@caritas.bz.it

Dipendenza

Alcol

AA - alcolisti anonimi

(ted.) Sigrid tel. 0474 410284, Martin tel. 340 3650277, Helga tel. 0474 411075,
Adolf tel. 347 2310383

Club degli alcolisti in trattamento – gruppi di auto aiuto

(ted./it.) Club I Delfini 20, Edi tel. 346221803

(ted./it.) Club Orion 21 tel. 0474 836744

Gruppi per parenti di persone con problemi di dipendenza

Al-Anon per familiari e amici di bevitori problematici

(ted.) Margareth tel. 0474 944695 - email: gerdakupa@yahoo.de, Gerda tel. 340 3430860

Gruppi di auto aiuto per donne e uomini

Violenza donne

Casa alloggi protetti del KFS, 39031 Brunico, Lara tel: 800892828

Gruppo di auto aiuto per uomini in situazioni di vita difficili Brunico

MIP Männer Initiative Pustertal, 39031 Brunico, Paternsteig 1

tel. 0474 555848 - web: www.mip-pustertal.it - email: info@mip-pustertal.it

(ted.) Günther Volgger tel. 3401896431

Se non trovate nel presente elenco il gruppo di auto aiuto che state cercando, rivolgetevi al Servizio dei Gruppi di auto aiuto o visitate la pagina Web dove è possibile consultare l'elenco aggiornato: www.autoaiuto.bz.it.

Se non trovate un gruppo idoneo alle vostre esigenze, c'è la possibilità di costituirne uno nuovo. Il Servizio per Gruppi di auto aiuto vi supporta volentieri nella fase di avvio e nell'accompagnamento del nuovo gruppo.

Contatto: Servizio per Gruppi di auto aiuto
Telefono: 0471 312424
e-mail: info@autoaiuto.bz.it
web: www.autoaiuto.bz.it

Fonte: Gruppi di auto aiuto - Elenco Alto Adige
Servizio per Gruppi di auto aiuto / Federazione per il
Sociale e la Sanità / Via Streiter 4,
39100 Bolzano

Novità dal municipio

Brunico e la nuova casa delle associazioni

Il risveglio di una struttura dormiente, così si potrebbe definire il progetto della Città di Brunico di risanare e ristrutturare il bocciodromo in via Vecchia per trasformarlo in una casa delle associazioni. Per bocciofilo la funzione di impianto sportivo rimarrà naturalmente quella di sempre. L'edificio nuovo accanto al bocciodromo invece sarà interamente destinato alle associazioni di Brunico. Al pianoterra ed al primo e secondo piano interrato 32 associazioni brunicensi avranno le loro sedi oppure un locale o magazzino, prevalentemente ad uso congiunto. Dalla stretta collaborazione tra l'ex vicesindaco Renato Stancher e le associazioni è nato un concetto d'utilizzo che risponde alle esigenze delle associazioni. Chi fa lavori manuali, come per esempio pittura o fotografia, riceverà un piccolo laboratorio, altre associazioni invece hanno bisogno di uffici e magazzini. Troveranno posto associazioni di diversi settori, da

cultura e arte a caccia, pesca, sport e tradizione.

Al pianterreno del nuovo edificio sono state realizzate una sala pluriuso grande e due sale meeting più piccole ad uso pubblico. Anche il bar ed il ristorante saranno nuovamente aperti. Lo spazio esterno al lato sud sarà allestito con tavoli e panche in legno nonché un grill fisso e quindi potrà essere utilizzato per piccole feste.

Nessun aumento della tariffa rifiuti

Anche nel 2019 le tariffe per l'asporto rifiuti non saranno aumentate. Per poter mantenere più basso possibile il livello tariffario è necessario che i cittadini rispettino rigorosamente le regole dello smaltimento rifiuti. Purtroppo succede spesso che i rifiuti residui vengono depositati presso le isole ecologiche oppure che i cestini pubblici vengono utilizzati per conferirvi i sacchetti della spazzatura. Aumentano quindi le ore di lavoro del personale comunale per rimediare a tale situazione e natural-

mente anche i costi e prima o poi sarà necessario aumentare la tariffa a carico dei cittadini.

Considerate che la tariffa base per l'asporto rifiuti è comunque dovuta, indipendentemente dal numero degli svuotamenti. Inoltre, sono concesse riduzioni speciali per persone, che per motivi di salute fanno uso di assorbenti e per famiglie con bambini fino a tre anni.

Il comportamento consapevole e corretto nello smaltimento dei rifiuti torna a vantaggio di tutti, è un contributo importante per la tutela dell'ambiente ed aiuta a risparmiare costi.

Nel 2019 anche le tariffe di smaltimento acque reflue non saranno aumentate, poiché è uno degli obiettivi prioritari dell'amministrazione comunale ridurre il carico tributario dei cittadini.

A tutti i concittadini auguro un 2019 pieno di salute, serenità ed esperienze positive!

Il vostro sindaco
Roland Griessmair

La tutela dei consumatori consiglia

Evitare i rifiuti

Alcuni consigli per evitare l'accumulo di rifiuti:

Prima di acquistare un prodotto, conviene soffermarsi a riflettere se di quel prodotto abbiamo effettivamente bisogno.

Il "bisogno", beninteso, non riguarda solo l'uso pratico di un articolo, ma anche il risvolto psicologico che ne deriva e che spesso costituisce un elemento di effettiva utilità. Anche di questo aspetto occorre dunque tener conto. Va da sé che non è il caso di acquistare i prodotti meno ecocompatibili quando esistono altre alternative valide.

Al momento dell'acquisto conviene inoltre badare alla qualità del prodotto, alla sua durata nel tempo e alla possibilità di farlo riparare, qualora si dovesse verificare qualche guasto. Infatti, anche questi aspetti aiutano ad evitare di creare una montagna di rifiuti.

Inoltre è opportuno tener conto anche dell'imballaggio del prodotto al momento della scelta. I più ecologici di tutti sono i contenitori che possono essere riutilizzati direttamente, seguiti da quelli che sono utilmente riciclabili. Conviene invece evitare le lattine di alluminio, le schiume sintetiche, i materiali compositi e altri tipi di imballaggio altrettanto

problematici dal punto di vista del loro smaltimento, anche se recuperati. In alcuni casi - come per la frutta e la verdura - l'imballaggio è addirittura superfluo. Già che parliamo di imballaggi: per fare la spesa conviene utilizzare un cestino invece delle buste di carta o delle sporte di plastica.

Se poi siamo in grado di vivere felici anche senza la quotidiana ondata cartacea di materiale pubblicitario, è meglio segnalarlo mettendo un avviso sulla porta.

Un'ultima raccomandazione: se si fa uso di apparecchi a batteria, è sempre più ecologico dare la preferenza a batterie ricaricabili.



Aiuto, consigli, appoggio...

Grazie alla disponibilità del dott. **Paul Hofer**, psicologo e psicoterapeuta, la Consulta per gli anziani offre a tutti gli anziani del Comune di Brunico una consulenza psicologica gratuita.



Questa consulenza si propone di offrire un sostegno e un orientamento per affrontare situazioni che si presentano alle persone nel loro naturale processo di invecchiamento.

Frequentemente si presentano situazioni come:

1. Il passaggio dall'attività lavorativa alla pensione

Ogni snodo della nostra vita (per esempio l'inizio dell'attività professionale, la coppia-il matrimonio, i figli, il loro emanciparsi dalla famiglia) rappresenta per noi (anche) una sfida: la vita ha bisogno di un nuovo orientamento. Dobbiamo affrontare una nuova fase. Come posso organizzare la mia esistenza e il mio tempo libero? Cos'è importante

nella mia vita? Come sono i miei contatti sociali? Sono in grado di accettare l'invecchiamento con le sue domande e i suoi temi, forse anche la malattia/le sofferenze?

2. Il cattivo umore dovuto alla depressione e il senso della vita

In queste fasi di passaggio e di cambiamento è del tutto comprensibile che possano presentarsi cattivo umore legato a depressione e paure (fino all'idea del suicidio).

Sono capace di accettare questi pensieri e paure o me ne vergogno? Sono in grado di accettare la prospettiva della mia morte (e/o) quella di altri e cosa mi provoca questo pensiero?

3. Il lutto (accompagnamento) dopo casi di morte e/o altre gravi perdite

Persone a noi vicine (partner, amici e conoscenti ...) si ammalano o muoiono; come possiamo affrontare il "lasciar andare" e come possiamo vivere il nostro eventuale rimanere soli e forse anche la solitudine? Anche il lutto e il "lasciar andare" possono essere appresi per non rischiare la depressione o una perdita di senso della vita.

4. I rapporti di coppia e quelli di amicizia

In questa fase della vita questi rapporti sono destinati inevitabilmente a cambiare, provocano conflitti e crisi e devono assumere una forma diversa.

I rapporti interpersonali da una parte diminuiscono e dall'altra sono particolarmente importanti nella nostra vita quotidiana.

5. Che cosa aiuta e cosa invece no?

In questa fase della vita e delle sue diverse forme, particolare importanza possono assumere dei dubbiosi "aiuti" e delle dipendenze (da alcol, farmaci, giochi, fuga nella rete, ...); se già esistono possono peggiorare. Dietro queste scelte si nascondono spesso domande sul senso dell'esistenza e temi religiosi sulla vita (forse rimossi).

Questa consulenza intende offrire un orientamento in questa fase della vita, affrontare le domande e i temi che possono sorgere e dare alle persone delle indicazioni utili su come e dove poter trovare aiuto e sostegno. Non si tratta, è chiaro, di una consulenza o una terapia psicologica in senso stretto (per questo sono necessari presupposti diversi).

Altri aiuti

Ogni mercoledì dalle 10.00 - 12.00 e ogni giovedì dalle 15.00 - 17.00 c'è la possibilità di prenotare per telefono (n. 0474-530209) o personalmente all'ufficio della Consulta Comunale Anziani nel Municipio, terzo piano, oltre una consulenza psicologica



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



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



e di ritirare un raccoglitore per i documenti più importanti, se siete interessati a mettere ordine nei vostri documenti.

La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii.
(James Joyce)

Con Kneipp passate sani la stagione invernale

Cari lettori,

siamo arrivati in inverno, nella stagione più fredda ma anche più buia dell'anno. È il periodo con le notti più lunghe, con poche ore solari. Il rischio di ammalarsi è più grande che mai, il buio intenso può influenzare la psiche.

Già Kneipp nella sua epoca sapeva dell'importanza della salute mentale come base per un corpo sano. Soprattutto in questo periodo è essenziale fermarsi all'aria aperta, godersi soprattutto le poche ore solari. Lentamente si esaurisce la scorta di vitamina D nel nostro corpo, una vitamina che soprattutto, quasi solamente viene assorbita dai raggi solari e che difficilmente viene conservata.

Questa vitamina D viene considerata come una dei migliori anti-depressivi naturali. Oltre questo si presume che un'insufficienza di questa vitamina nel periodo invernale causa l'alta vulnerabilità all'influenza. Infatti non esiste nessuna prova scientifica che colleghi le basse temperature a febbre, raffreddore e influenza! Ma queste malattie sono causate da virus che si diffondono velocemente in un corpo debole.

Sono i luoghi chiusi e affollati ad essere più pericolosi perché qui i virus possono circolare e contagiarsi più facilmente. Già per questo motivo è molto importante lavarsi regolarmente le mani, appena che si rientra a casa, già per liberarsi dai batteri.

Oltre questo, Kneipp consiglia una ventilazione regolare e sufficiente delle stanze. Parla per esempio di una temperatura ideale di ca. 18 gradi nella camera da letto, per garantire un sonno sano, per rafforzare il corpo.

Vi posso anche consigliare un'applicazione Kneipp, fredda ma sopportabile anche in questo periodo invernale:

Parlo del getto al viso.

Loro che già adesso la mattina si lavano con l'acqua fresca sono consapevoli dell'effetto rinfrescante. Se invece si fa un getto professionale, oltre il benessere si può usufruire del suo effetto salutare. È scientificamente provato che, solamente dopo poche settimane di uso regolare del getto al viso, erano aumentata nelle persone le immunoglobuline A, un anticorpo che aiuta a prevenire infezioni nella bocca, naso e gola!

Un getto al viso è un'applicazione semplice ma molto efficace. Si utilizza un tipo tubo, che si trova nella doccia, spesso anche in diversi lavandini con un rubinetto estendibile; altrimenti è sufficiente anche una bottiglia oppure un annaffiatoio per uso domestico, riempito con dell'acqua fresca:

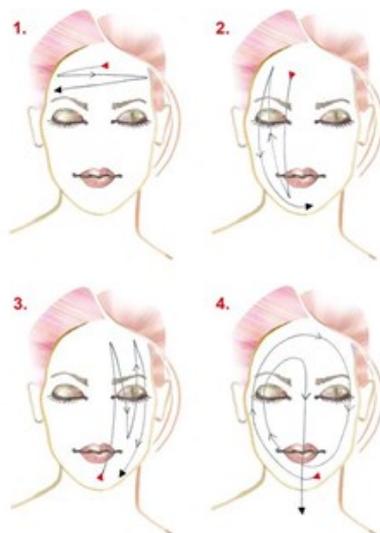


immagine: www.kneipp.com

Si passa 2-3 volte da destra a sinistra oltre la fronte, passare poi lungo il viso dalla fronte fino al mento e indietro, prima a destra poi a sinistra, si finisce

girando con l'acqua per 2-3 volte oltre il viso in senso orario, non dimenticando mai di respirare regolarmente. L'acqua alla fine viene tolta un pò con le mani, il resto si fa asciugare. Oltre l'effetto salutare questo getto ha anche effetti tonificanti alla pelle. Per questo motivo viene chiamato il „getto della bellezza“, che piacevole effetto secondario.

Chi, malgrado tutto, prende un raffreddore, per curarsi dovrebbe affidarsi alla forza delle erbe specialmente del timo e della salvia.



Un tè al timo è consigliato a causa del suo effetto antibatterico, soprattutto come inalazione a chi soffre di malattie respiratorie; la salvia invece è consigliata come tè nel caso di infiammazioni nella gola.

Come bevanda calda la salvia si lascia in infusione solamente per 2-3 minuti, come soluzione per gargarismi può essere lasciata in infusione anche per 7-8 minuti, evitate dopo però di berla.

Soprattutto in questo periodo è molto consigliato prendersi regolarmente degli infusi, iniziando già la mattina come colazione per attivare il metabolismo, di sera invece per riscaldarsi prima di andare a letto.

Con questi consigli, caldi e freddi di Kneipp, vi auguro tante buone cose, che passate bene e sani la stagione invernale.

Vostra Heidi Egger,
trainer Kneipp

La biblioteca civica consiglia

Jeremie Pichon e Benedicte Moret: La famiglia zero rifiuti (o quasi). Come adottare uno stile di vita sostenibile, Sonda 2018, 239 p.

Il pianeta ha bisogno di aiuto, ultimamente sentiamo discutere



sempre più spesso di inquinamento ambientale, che riguarda l'aria che respiriamo, il cibo che mangiamo, l'acqua che beviamo ...

Uno dei motivi per cui il nostro pianeta si trova in una situazione preoccupante è la quantità industriale di rifiuti che produciamo senza prestare una minima attenzione a ciò che compriamo o buttiamo. Sempre più spesso in risposta a questo si sente parlare di compost, di riciclo, di ecosostenibilità, di zero rifiuti. Il libro parla in modo molto dettagliato degli rifiuti che produciamo. Spiega svariati modi per cambiare la situazione, offrendo un piano d'azione con varie possibilità per cambiare.

Il libro è illustrato con tanti cartoni in modo divertente. In tanti modi svariati da moltissimi consigli per fare lo shopping consapevole, (dai più facili a quelli più impegnativi). Inoltre si trovano tante ricette per preparare prodotti per la pulizia e prodotti per l'igiene personale.

Una coppia francese racconta la sua esperienza di cambiare stile di vita insieme ai loro due bambini. Allora via le scatole di biscotti, i flaconi del detersivo e anche il tubetto del rossetto. Il libro è la prova vivente, che il cambiamento è possibile.

Consigliato da Barbara Irsara, Biblioteca civica

I signori Stefan Putzer e Peter Feichter della Cassa Rurale di Brunico consegnano le nuove posate per la mensa degli anziani al



dott. Karl Campej, associazione Josefsheim, e Cristina Gianotti, Consulta Comunale Anziani Brunico, che ringraziano sentitamente.

! Anche i pedoni devono rispettare il codice stradale che prevede la multa per l'inosservanza delle norme.

1. È obbligatorio attraversare la strada sulle strisce pedonali se questi non sono distanti più di 100 metri.	25 €
2. Non si devono attraversare gli incroci e le piazze in via diagonale, ma bensì rettangolare.	25 €
3. Se esiste un marciapiede, si deve camminare sul marciapiede. Se non esiste un marciapiede, bisogna camminare a sinistra contro la direzione delle auto.	25 €
4. Con il buio e fuori dai centri abitati, si deve camminare sempre uno dietro l'altro.	25 €
5. Non si può attraversare la strada davanti un autobus in ferma.	25 €

La ricetta

Gnocchi di ricotta e spinaci del Casentino

Per 2 persone

Ingredienti:

- 150 g di ricotta
- 250 g di spinaci
- 100 g di farina
- 25 g di formaggio grattugiato
- 25 g di pecorino
- 2 uova
- 1/2 cipolla
- noce moscata
- sale

Per condire:

- 40 g di burro



- 3 cucchiaini di sugo d'arrosto

Procedimento:

Lessate in pochissima acqua salata gli spinaci. In un tegame lasciate fondere una noce di burro, insaporitevi la cipolla tritata finemente e quando è diventata trasparente aggiungete gli spinaci tritati, mescolate e dopo dieci minuti ritirate dal fuoco e fate raffreddare. In una ciotola amalgamate ricotta, spi-

naci, formaggio, uova, un pizzico di noce moscata e uno di sale, e farina quanta ne occorre per ottenere un composto abbastanza consistente.

Ricavatene tante palline di due o tre centimetri di diametro, lasciatele riposare per almeno mezz'ora e poi lessatele in acqua salata a leggero bollore. Conditele con il burro fuso a bagnomaria e il sugo d'arrosto.

La nostra proposta per una passeggiata

Passeggiata nel fondovalle di Tures

Il punto di partenza di questa nostra passeggiata è la chiesa parrocchiale di Tures, qui si può parcheggiare e c'è una fermata del bus che collega Brunico a Campo Tures. All'inizio o al termine della nostra passeggiata vale la pena visitare la **chiesa** e l'adiacente **museo parrocchiale**.

Dal parcheggio posto accanto al cimitero ci avviamo verso la vici-

na grande croce con panchina. Questo è il punto da cui si diramano le strade che portano verso **Molini di Tures/Mühlen** a sudovest, verso **Caminata di Tures/Kematen** a sudest e a **Campo Tures/Sand** a nord. Qui possiamo scegliere fra percorsi più brevi o più lunghi, fra stradine nei campi o strade asfaltate; preferire la visita di uno fra i diversi paesi o decidere

di passeggiare da uno all'altro. Ovunque c'è la possibilità di sostare e riposarci.



La chiesa parrocchiale S. Maria Assunta

Già lo storico dell'arte Josef Weingartner ha definito questa chiesa un capolavoro dell'architettura religiosa tardo gotica in Pusteria. L'edificio è sorto fra il 1503 e il 1527 sotto la direzione di Valentin Winkler di Falzes sulle fondamenta di una preesistente chiesa in stile romanico e di una primo gotico di più piccole dimensioni. La parte più bassa del campanile risale a quell'epoca.

L'edificio a una navata ha, al proprio interno, delle ricche volte reticolate con chiavi di volta tonde, quadrate e poligonali con scudi su cui sono rappresentati santi oppure insegne nobiliari delle famiglie nobili che hanno sostenuto la realizzazione della chiesa. All'arco trionfale la Madonna del rosario è sovrastata dall'immagine di Dio con il globo terraqueo (XVII secolo).

L'altare maggiore in stile neogotico (1908) è una libera riproduzione dell'altare di Creglingen di Tilman Riemenschneider. Al centro Maria assunta in cielo accompagnata dai dodici apostoli. Sulle portelle laterali sono rappresentate scene della vita di Maria, sulla parte posteriore

quelle raffiguranti episodi della passione di Gesù. Sulla predella, accanto al tabernacolo, possiamo ammirare l'adorazione dei Magi e Gesù dodicenne nel tempio.

A nord, due archi a sesto acuto ci conducono alla cappella Arberg, chiamata così in memoria di Peter von Arberg, il fondatore di una omonima cappella primo gotica che sorgeva nello stesso punto. Qui possiamo ammirare il polittico (circa 1490) originariamente ospitato nella chiesa di S. Walburga nei pressi di Caminata/Kematen. Dopo che erano state sottratte per ben due volte delle figure dall'altare e dopo che le stesse sono state riacquistate nel mercato antiquario con grande sforzo finanziario da parte dell'Ufficio provincia preposto alla tutela artistica e di sponsor, l'altare, per ovvi motivi di sicurezza, è stato trasferito nella cappella Arberg.



Al centro dell'altare si trova

S. Walburga con una bottiglietta d'olio e il libro delle regole, affiancata da S. Giorgio e S. Florian. Sulle portelle laterali sono rappresentati S. Sebastiano e l'evangelista Marco, dietro di loro scene della passione di Cristo.

Sulla predella i busti dei santi Ursula, Caterina, Barbara e Margherita, sulle portelle le sante Apollonia e Dorotea, all'esterno la madre dolorosa.

In una nicchia sulla parete nord un Cristo che porta la croce con Maria, Giovanni e Maddalena (circa 1435).

Nel museo parrocchiale, ospitato nel granaio gotico all'angolo nord del giardino parrocchiale, sono esposti oggetti di arte sacra provenienti dalle chiese e dalle cappelle della zona. Il museo è accessibile purtroppo solo nelle domeniche d'estate dalle 17.00 alle 18.30. In agosto anche il giovedì con lo stesso orario.

Nella parte sud della chiesa parrocchiale si trova la chiesa di S. Michele. L'edificio è stato realizzato nella forma attuale nella seconda metà del XV secolo. Dopo il secondo conflitto mondiale, la chiesa superiore è stata consacrata al ricordo dei caduti in guerra.

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Dopo la visita, il medico dice al paziente: „Lei ha parecchi problemi. Per stare meglio dovrebbe rinunciare per sempre al fumo, all'alcol, alle notti in bianco per giocare a poker, alle serate con gli amici...“

„Ho capito tutto, dottore. Mia moglie è stata qui prima del mio arrivo...“



Un commensale si è addormentato al tavolo del ristorante. Un signore che sta aspettando che si liberi un posto apostrofa il cameriere:

„Senta, perchè non lo sveglia? Qui c'è gente che aspetta da più di mezzora!“

„Guardi, signore che l'ho già svegliato tre volte.“

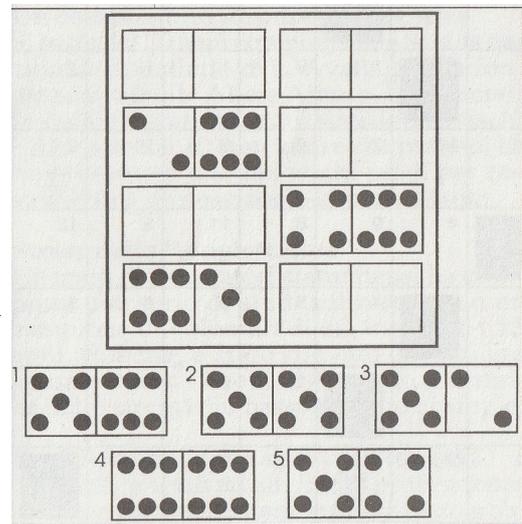
„Non bastava una?“

„Vede, ogni volta che lo sveglio chiede il conto, paga e lascia una bella mancia!“

1. Cercate i numeri da 1 a 9 nascosti in questo disegno.



2. Completate la griglia usando le pedine numerate in modo tale da avere per somma 19 in ogni fila orizzontale e vertikale.



4. Abbinate ogni piatto tipico della prima colonna al suo paese d'origine nella seconda colonna. Esempio: il pollo alle mandorle dev'essere associato alla Cina.

3. Individuate il numero mancante.

15			8
2	9	6	?
3			10

a) 12 b) 4 c) 6 d) 3 e) 2

5. Chi riesce a passare attraverso un vetro senza romperlo?

6. La sorella è una foglia e un suo parente molto lontano è un albero. Chi è?

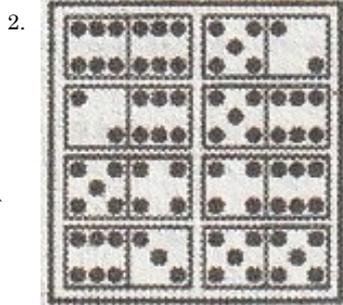
- 1 POLLO ALLE MANDORLE
- 2 TACOS
- 3 PUDDING
- 4 LASAGNE
- 5 PHO
- 6 PAELLA
- 7 ZUPPA DI PANE
- 8 ZUPPA DI CIPOLLE
- 9 POLLO AL CURRY
- 10 FEIJOADA
- 11 CORN DOGS
- 12 TROTA FERMENTATA
- 13 KEBAB
- 14 CARNE ASADA
- 15 SPECULAAS
- 16 MOUSSAKA
- 17 CEVAPCICI
- 18 SUSHI

- a) GERMANIA
- b) CINA
- c) GIAPPONE
- d) INDIA
- e) GRECIA
- f) TURCHIA
- g) ARGENTINA
- h) OLANDA
- i) NORVEGIA
- l) STATI UNITI
- m) SPAGNA
- n) VIETNAM
- o) BRASILE
- p) MESSICO
- q) CROAZIA
- r) FRANCIA
- s) REGNO UNITO
- t) ITALIA

Le soluzioni

1. 1 è un sostegno dello steccato; 2 è nelle fronde dell'albero; 3 è nell'erba a destra del piede; 4 è nel caemino (capovolto); 5 è nella terra smossa; 6 è nell'orecchio; 7 è sulla finestra; 8 è nel fiore; 9 forma il naso.

4. 1 b); 2 p); 3 s); 4 t); 5 n); 6 m); 7 a); 8 r); 9 d); 10 o); 11 l); 12 i); 13 f); 14 g); 15 h); 16 e); 17 q); 18 c)



3. Soluzione: d) : Sommando i numeri nei quadrati bianchi nella parte sinistra e dividendo il risultato per il numero nel quadrato grigio, si ottiene il numero nel quadrato arancione ($15+3 = 18$; $18:2 = 9$). Adottando la stessa logica nella parte destra si trova 3 come numero mancante.

5. La luce 6. Il foglio

Prendi un sorriso,
Regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole,
Fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente,
fai bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
Posala sul volto di chi non ha pianto.
Prendi il coraggio,
Mettilo nell'animo di chi non sa lottare.

Scopri la vita,
Raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza
E vivi nella sua luce.
Prendi la bontà
E donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore
e fallo conoscere al mondo.
Mahatma Gandhi



Per il mondo tu puoi essere solo una persona, ma per una persona tu puoi essere il mondo.



La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

L'assegno, un mezzo di pagamento ormai in disuso

La digitalizzazione procede a passo spedito e interessa anche i diversi strumenti di pagamento. Si tratta di un processo più che naturale, considerando che da quando la carta di debito consente di effettuare i pagamenti "contactless", non esiste modalità più rapida per sbrigare i propri acquisti, per non parlare dello shopping online. Non c'è da stupirsi, quindi, se gli assegni sono finiti nel dimenticatoio.

Quand'è stata l'ultima volta che avete staccato un assegno? Se i bambini spesso non sanno nemmeno cosa sono, molti anziani sono abituati ad andare ancora in giro con il caro vecchio "libretto". Ma vi ricordate esattamente a quali aspetti prestare attenzione? Luogo e data di

emissione sono obbligatori, al pari dell'importo per esteso e in cifre, ma naturalmente non devono mancare nemmeno il beneficiario e la firma dell'emittente. Tenete presente che l'assegno può essere riscosso solo da chi è indicato come beneficiario e che non è consentito il trasferimento. Se siete ancora in possesso di un blocchetto d'assegni, vi suggeriamo di conservarlo in un luogo sicuro. In fondo, anche i contanti non li lasciate in un cassetto aperto. O forse anche voi siete già passati agli strumenti di pagamento digitali? Allora vi consigliamo di restituire il vecchio libretto alla vostra banca: annulleremo i numeri degli assegni inutilizzati, evitando così che figurino tra quelli non emessi.

Una raccomandazione: se dove-

ste sbagliarvi nell'emissione di un assegno, non distruggetelo ma riportatelo in banca, dove verrà cancellato dagli archivi.

Qualunque sia la forma di pagamento che preferite, se avete delle domande, non esitate a rivolgervi a noi: siamo gli esperti in quest'ambito e vogliamo offrirvi il nostro supporto in ogni questione finanziaria.



Peter Feichter
Consulente per gli Anziani
Cassa Raiffeisen di Brunico