



Info Seniores

maggio 2018 - numero 18

Cari anziani!

In passato la Consulta Comunale Anziani si è sempre impegnata a rappresentare e promuovere gli interessi degli anziani nel Comune e nella Provincia.

Non siamo stati in grado di ottenere tutto ciò che avevamo programmato, ma siamo riusciti comunque di organizzare tante cose utili e positive per voi:

Ogni settimana siamo due volte nel nostro ufficio a vostra disposizione per informazioni ed assistenza, abbiamo organizzato la mensa degli anziani, la Banca del Tempo e gli orticelli, la giornata degli anziani, la festa dei nonni, la fiera degli anziani 60+, 3 volte all'anno il giornale INFO SENIORES con molte relazioni interessanti ed attuali. Una consulenza legale gratuita, informazioni ed aiuto per la com-

pilazione del testamento biologico e la cartella per l'archiviazione dei documenti. Da giugno di quest'anno sarà a vostra disposizione anche una consulenza psicologica gratuita.

Non con nostra piena soddisfazione fino ad oggi è stata risolta la situazione delle strade, delle passeggiate, delle panchine e delle fermate del Citybus.

Tuttavia, per essere veramente a conoscenza dei vostri problemi, vi chiediamo gentilmente di compilare il questionario allegato e di consegnarlo

● dal 22/05 al 25/05/2018 nei seguenti luoghi :

Municipio di Brunico
Biblioteca Civica Brunico
Altenstube - Circolo Anziani
Casa di Riposo
Mensa anziani - Josefs-

heim

Riscone: servizio infermieristico

Teodone: scuola materna

S. Caterina: entrata asilo

San Giorgio: entrata scuola elementare

Stegona: entrata canonica

Vi ringraziamo per la vostra preziosa collaborazione e promettiamo di rappresentare i vostri interessi anche nel futuro con pieno impegno. Nel prossimo giornale Info Seniores vi informeremo sull'esito delle risposte che avete dato nel questionario.

Vi salutiamo cordialmente e porgiamo i nostri sinceri auguri.

Cristina Gianotti
Presidente

Nelly Piol
Vicepresidente

Consigli medici

I cinque principi fondamentali della dottrina del pastore Johann Sebastian Kneipp

Cari lettori, l'estate è arrivata a gran passi e ci invita ad uscire all'aperto. Lentamente aprono anche i primi impianti Kneipp. Kneipp sicuramente è un termine conosciuto, molti di sicuro hanno già visitato un impianto Kneipp, ma pochi sanno cosa realmente sia e come tali strutture siano utilizzate correttamente. Kneipp è una naturopatia riconosciuta, ormai anche patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO. Quasi direi Kneipp è uno stile di vita. La dottrina è basata sui principi fondamentali di pastore Johann Sebastian Kneipp (1821-1897) che oggi, più di 100 anni dopo la sua morte, è più attuale che mai. Si basa su 5 colonne: acqua - movimento - alimentazione - erbe medicinali - ordine di vita.

Tutti questi 5 elementi possono essere ritrovati durante una visita di un impianto Kneipp.



MOVIMENTO Già per arrivare all'impianto Kneipp bisogna muoversi, fare una breve camminata,

oppure si portano con sé i nipoti, che hanno un continuato bisogno d'aiuto. L'uomo deve muoversi per rimanere sano e attivo, afferma una vecchia saggezza: "Chi si ferma è perduto".



ERBE MEDICINALI Lungo il sentiero, spesso anche direttamente nell'impianto Kneipp, si trovano

delle erbe molto preziose. Io personalmente amo le erbe selvatiche che sono state molto apprezzate e utilizzate nel passato. Un semplice dente di leone rende meravigliosa l'insalata, stimola la bile e i reni; le sue radici han-

no un effetto vitalizzante ed effetti positivi contro disturbi intestinali.



ALIMENTAZIONE

Soprattutto d'estate il cibo leggero si digerisce meglio rispetto ai pasti pesanti. Un

frutto o la verdura riempiano lo stomaco e ci forniscono le vitamine necessarie.



ORDINE DI VITA La vita spesso non è facile, l'abbiamo imparato tutti. Già Kneipp nella sua epoca consiglia

pause regolari dalla vita quotidiana. E che c'è di meglio che trascorrere qualche ora nella meravigliosa natura di Dio, respirando l'aria fresca, godendosi la vita.



ACQUA Nella sua forma purissima la troviamo nelle nostre strutture Kneipp.

Ognuno è consapevole dei benefici dell'acqua fresca per dissetarsi in una calda giornata estiva. Arrivati una volta in una di queste strutture, bisogna ovviamente anche provare un'applicazione Kneipp, semplice ma molto efficace:

IL BRACCIALUVIO



Basta rimboccarsi le maniche e immergere in un pozzo d'acqua le braccia, prima quello destro

poi quello sinistro, fino a metà delle braccia (parte superiore), facendo movimenti rotatori e finire dopo ca. 30 secondi oppure all'inizio della sensazione di freddo. Togliersi l'acqua con le mani, senza asciugarsi e provvedere a riscaldarsi oppure vestirsi. In caso di angina pectoris oppure mani fredde questa applicazione è un tabù, altrimenti quasi un "dovere". Il braccialuvio ha un effetto rinfrescante e vitalizzante, proprio come un buon caffè espresso, dal quale derisce il soprannome del braccialuvio, cioè "Kneipp Espresso" - stimola senza agitare. Un braccialuvio aiuta contro la stanchezza, fa passare il calore dal corpo e ha effetti positivi contro il mal di testa. Effettuato regolarmente, migliora la circolazione sanguigna nelle mani, agendo quindi contro mani cronicamente fredde.

Cari lettori, vi auguro una buona estate e godetevi alcuni "espressi" in uno dei vari impianti Kneipp.

Heidi Egger, trainer Kneipp

La radice di ogni salute è nel cervello. Il suo tronco è nell'emozione. I rami e le foglie sono il corpo. Il fiore della salute fiorisce quando tutte le parti lavorano insieme.

Proverbio curdo



Alto Adige Pass 65+ - richiesta - rinnovo



Alto Adige Pass 65+ è un **documento di viaggio** per le

persone **dai 65 anni di età**, col quale si può utilizzare tutti i **mezzi del trasporto pubblico integrato Alto Adige**. Esclusi sono i treni a lunga percorrenza (come Intercity, Eurocity, Le Frece, Euronight) e i treni sulla tratta Brennero-Innsbruck e San Candido-Lienz.

L'AltoAdige Pass 65+ può essere richiesto **presso i punti vendita autorizzati** del Trasporto Integrato Alto Adige.

Costo

Per i richiedenti dai 65 ai 69 anni d'età compiuti la tariffa annuale è di **150 euro**, dai 70 ai 74 anni d'età compiuti è di **75 euro**, dai 75 anni d'età compiuti in poi è di **20 euro**.

Disposizione transitoria

La tariffa annuale di **75 euro** viene introdotta in modo graduale fino al 2020:

- nell'anno 2018: per persone che hanno 70, 71, 72 e 73 anni (cioè nati nel 1948, 1947, 1946 e 1945);
- nell'anno 2019: per persone che hanno 70, 71, 72, 73 e 74 anni (cioè nati nel 1949, 1948, 1947, 1946 e 1945).

Tariffa annuale di **20 euro**:

- tutti coloro nati prima del 1945;
- nel 2020: per persone che hanno 75 anni.

Validità e rinnovo

La validità dell'AltoAdige Pass 65+ è di **un anno dalla data di rilascio**. La tessera va rinnovata di anno in anno. Il rinnovo può essere richiesto a partire da un mese prima della scadenza e fino a un anno dopo la scadenza presso i **punti vendita**

autorizzati del Trasporto Integrato Alto Adige. È sufficiente mostrare la tessera e pagare la relativa tariffa annuale, senza dover rifare alcuna richiesta scritta. In alternativa al **rinnovo** in biglietteria è possibile anche il rinnovo **online** con carta di credito, oppure tramite **internet banking** (con le banche abilitate).

L'Alto Adige Pass 65+ è un documento di viaggio nominativo, personale che in nessun caso deve essere ceduto ad altra persona. In caso di controllo deve essere esibito insieme ad un valido documento di identità.

Nell'articolo 50 della legge provinciale del 23.11.2015, n. 15 sono definite le sanzioni amministrative a carico dei viaggiatori.



La tutela dei consumatori consiglia



Miliardi di euro aspettano il loro "risveglio" presso le compagnie assicurative



Alle compagnie mancano indicazioni sui beneficiari di ben 4 milioni di

polizze!

Da una ricerca condotta dall'IVASS emerge che, ad oggi, ben 4 milioni di polizze vita in Italia non siano state riscosse dai legittimi beneficiari. Questi contratti stanno "invecchiando" presso le compagnie, fino al momento in cui cadranno in prescrizione (il termine è di 10 anni).

Il valore complessivo di tali polizze dormienti si attesta nell'ordine di svariati miliardi di euro. Si tratta di importi frutto di sudati risparmi o

che erano stati utilizzati per coprire, da chi aveva stipulato i relativi contratti, dal cd. rischio morte. L'Autorità di vigilanza IVASS indica due possibili strade per verificare se un familiare deceduto avesse stipulato in vita una polizza. L'IVASS raccomanda di seguire le seguenti procedure, al fine di tentare di ottenere la liquidazione del capitale previsto dalle polizze.

1. L'ANIA (Associazione nazionale delle imprese di assicurazione) ha elaborato un apposito modulo (consultabile e scaricabile al link: <http://www.ania.it/it/servizi/ricerca-coperture-vita.html>), con il quale gli interessati possono ottenere informazioni sull'esistenza o meno, presso imprese italiane di assicurazione, di coperture assicurative vita relative alla persona deceduta

che si ipotizza risultare essere stata assicurata. Si suggerisce di formulare tante richieste quante sono i potenziali beneficiari, perché la ricerca deve essere effettuata non solo sulla persona assicurata, cioè il de cuius, ma anche sui possibili beneficiari.

2. Fare richiesta all'intermediario assicurativo, agenzia, broker, banca o all'impresa di assicurazione di cui si serviva il familiare deceduto, tramite una richiesta scritta (raccomandata a/r). L'IVASS mette a disposizione, a tal riguardo, **una lettera tipo**.

I consulenti del servizio assicurativo del CTCU sono a disposizione per qualsiasi informazione in merito alla questione (**Assicurazione e previdenza** n.tel.0471975597).

Ammissione a tempo indeterminato nel Centro Residenziale di Cura Brunico e Valdaora - la domanda per l'ammissione in futuro viene consegnata alla segreteria del Consorzio

Cari lettori,

il Consorzio del Centro Residenziale di Cura Medio Pusteria comprende i comuni di Brunico, San Lorenzo, Chienes, Terento, Falzes, Gais, Perca, Valdaora e Rasun / Anterselva. La definitiva ammissione a tempo indeterminato nel Centro Residenziale di Cura Brunico e Valdaora avviene in base alla graduatoria e lista di attesa, che erano precedentemente gestite dai comuni membri del Consorzio.

Nell'ambito delle cure di base, questo Consorzio offre anche forme speciali di assistenza per i residenti con un fabbisogno infermieristico continuo superiore alla media. Questi includono le persone con un alto rischio di salute e le persone che hanno costantemente un bisogno di assistenza e cura intensiva per il mantenimento di funzioni vitali come alimentazione artificiale o respirazione artificiale (assistenza e cura intensiva) e reparti adatti per persone con demenza. Da luglio dello scorso anno per le persone con notevoli problemi persistenti nel comportamento disadattato, per le persone con problemi psicologici, per gli handicappati o tossicomani con danni nel comportamento sociale è a disposizione un concetto di cura (cura estensiva).

In via eccezionale per queste forme di assistenza, anche le persone che vivono al di fuori dei comuni membri devono essere ammesse alle liste di attesa. La domanda per l'ammissione per

queste forme di assistenza deve essere consegnata alla segreteria del Consorzio.

Per semplificare le domande per l'ammissione a tempo indeterminato nel Centro Residenziale di Cura Media Pusteria, a partire da quest'anno, i moduli e le schede compilate devono essere consegnate nel Centro Residenziale di Cura Brunico e Valdaora. Possono essere consegnate anche allo sportello unico per l'assistenza e cura che li trasmette poi al Centro Residenziale.

I moduli per le domande di ammissione sono disponibili nel Centro Residenziale di Brunico e Valdaora, nei comuni del Consorzio, allo sportello unico per l'assistenza e cura a Brunico, vicolo dei Frati 3 e alla homepage del Consorzio - domande ed info.

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 non dà nessun diritto a precedenza nella graduatoria. La graduatoria viene aggiornata ogni mese. Qualora dovessero verificarsi dei cambiamenti della situazione sanitaria o sociale, si può presentare una nuova scheda di valutazione.

La richiesta avviene con i seguenti documenti:

1. Modulo per la richiesta di ricovero
2. Scheda di valutazione medica

(valutazione sanitaria) da compilare dal medico di base oppure medico specialista

3. Scheda di valutazione sociale da compilare dallo sportello unico per l'assistenza e cura

Appena sarà disponibile un posto di ricovero e la domanda è in posto utile di graduatoria, la persona richiedente sarà contattata. Di norma dovrà comunicare la sua decisione riguardo l'accettazione del posto entro due giorni, in caso di rinuncia, a prescindere dal motivo, la domanda rimane sospesa fino al prossimo aggiornamento della graduatoria. In caso di mancata risposta entro lo stesso termine ovvero in casi di irreperibilità, il richiedente viene cancellato dalla lista d'attesa. La cancellazione avviene inoltre nel caso in cui la persona non contatti l'ente gestore nei 365 giorni successivi al suo inserimento nella lista d'attesa. Chi è stato cancellato dalla lista d'attesa può presentare una nuova domanda ai fini del suo reinserimento in lista d'attesa una volta decorsi 60 giorni dalla data di cancellazione.

I richiedenti che sono nelle liste d'attesa nei vari comuni, devono presentare una nuova domanda di ammissione con i documenti sopra descritti.

La domanda per l'ammissione al ricovero per breve periodo oppure per l'assistenza diurna devono essere presentate come sempre alla segreteria del Centro Residenziale di Cura Brunico

e Valdaora.

Per qualsiasi ulteriore informazione potrete rivolgervi alla

segreteria del Consorzio (Tel. 0474-412663) oppure alla Comunità Comprensoriale Valle Pusteria (Tel. 0474-537870).

Il direttore
Werner Müller



Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene.
Platone

La Consulta Comunale Anziani di Brunico offre, gratis da giugno, a tutti gli anziani di Brunico, oltre alla consulenza legale e alla consulenza e l'aiuto per la compilazione delle direttive anticipate di trattamento, una

consulenza psicologica

a cura del **Dott. Paul Hofer**, psicologo, psicoterapeuta e responsabile per anni del Centro di consulenza familiare di Brunico, relatore e direttore di seminari.

La consulenza intende offrire un orientamento su come affrontare nel modo migliore possibili situazioni complesse della nostra vita come:

- passaggio lavoro - pensione
- conflitti generazionali in famiglia e sul lavoro
- cattivo umore, depressione - domande sul senso della vita
- lutto per casi di morte e gravi perdite
- dipendenze
- conflitti con il/la partner

Per un appuntamento telefonate al n. 0474-530209 oppure venite personalmente **nell'ufficio della Consulta Comunale Anziani nel Municipio, terzo piano ogni mercoledì dalle ore 10.00 – 12.00 ogni giovedì dalle ore 15.00 – 17.00**



La biblioteca civica consiglia

Antoine Laurain: La donna dal taccuino rosso, Einaudi, 2015



Una donna che torna a casa di

notte, uno scippo, una ferita alla testa, una corsa in ospedale, il coma. Nessuno sa chi sia....

Un libraio gentile, titolare della libreria "Il quaderno rosso", che trova una borsa la mattina seguente, e si improvvisa detective per ritrovare la proprietaria.

Come? Dal contenuto della borsa: tre sassolini (un ricordo?), un rossetto, un profumo, alcune fotografie (senza nomi) e un taccuino rosso pieno di annotazioni e brevi pensieri, un libro con una dedica personale dell'autore. Oh, quante cose si possono indovinare su una persona, dai

libri che legge!

Ci si può persino innamorare di lei.....

Il libro si legge d'un fiato, si attende il lieto fine, è quasi una fiaba! Laure e Laurent si cercano, si innamorano senza conoscersi, a sottolineare come l'amore sia imprevedibile.

Un libro per sognatori, poeti, innamorati e per chi è pronto a innamorarsi di nuovo.

Patrizia Moroni, biblioteca civica di Brunico

Le disposizioni anticipate di trattamento

La legge sulle disposizioni anticipate di trattamento (DAT) n.219/17 è entrata in vigore in data 31.1.2018. La certezza di diritto connessa con la nuova legge rappresenta un grande vantaggio per i pazienti ed i loro familiari, per i medici e per tutti gli operatori dell'ambiente sanitario che possano basare le loro decisioni su regole più precise e concrete. Ecco alcuni punti salienti della nuova legge:

1. Il consenso informato

Ogni persona ha il diritto di conoscere le proprie condizioni di salute e di essere informata in modo completo, aggiornato e a lei comprensibile. Questa **informazione** comprende la diagnosi, la prognosi, i benefici ed i rischi degli accertamenti diagnostici e dei trattamenti sanitari indicati, nonché le possibili alternative. Comprende altresì le conseguenze dell'eventuale rifiuto del trattamento sanitario e dell'accertamento diagnostico o della rinuncia ai medesimi. Il paziente può rifiutare in tutto o in parte di ricevere le informazioni ovvero indicare i familiari o una persona di sua fiducia incaricati di riceverle e di esprimere il consenso in sua vece. Il rifiuto o la rinuncia alle informazioni e l'eventuale indicazione di un incaricato sono registrati nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico.

Il consenso informato è documentato in forma scritta o con forme equivalenti. Il consenso informato, in qualunque forma espresso, è inserito nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico, che da noi si trova in fase di istituzione.

Ogni persona capace di agire ha il **diritto di rifiutare**, in tutto o in parte, qualsiasi accertamento

diagnostico o trattamento sanitario indicato dal medico per la sua patologia o singoli atti del trattamento stesso. Ha, inoltre, il **diritto di revocare** in qualsiasi momento, il consenso prestato, anche quando la revoca comporti l'interruzione del trattamento.

Qualora il paziente esprima la rinuncia o il rifiuto di trattamenti sanitari necessari alla propria sopravvivenza, il **medico prospetta al paziente** e, se questi acconsente, ai suoi familiari, **le conseguenze di tale decisione** e le possibili alternative. Il medico promuove ogni azione di sostegno al paziente medesimo, anche avvalendosi dei servizi di assistenza psicologica.

Il paziente **non può esigere trattamenti sanitari contrari a norme di legge**, alla deontologia professionale o alle buone pratiche clinico-assistenziali; a fronte di tali richieste, il medico non ha obblighi professionali.

Nelle situazioni di **emergenza o di urgenza** il medico e i componenti dell'*équipe* sanitaria assicurano le cure necessarie, nel rispetto della volontà del paziente ove le sue condizioni cliniche e le circostanze consentano di recepirle.

2. Le disposizioni anticipate di trattamento (DAT)

La redazione delle DAT presuppone un'informazione approfondita da parte di un medico.

Le DAT sono redatte anche presso un notaio per atto pubblico o per scrittura privata autenticata.

Nei casi ordinari esse possono essere redatte per **scrittura privata semplice** consegnata personalmente dal disponente

presso l'ufficio dello stato civile del **Comune di residenza**, che provvede all'annotazione in apposito registro.

Nelle DAT può essere **nominato un fiduciario** (e la nomina appare molto opportuna). Deve trattarsi di una persona maggiorenne e capace di intendere e di volere. L'accettazione della nomina da parte del fiduciario avviene attraverso la sottoscrizione delle DAT o con atto successivo, allegato alle DAT. Al fiduciario è rilasciata una copia delle DAT. Il fiduciario può rinunciare alla nomina con atto scritto, che è comunicato al disponente.

L'incarico del fiduciario può essere revocato dal disponente in qualsiasi momento.

Se le DAT non contengano l'indicazione del fiduciario o questi vi abbia rinunciato o sia deceduto o divenuto incapace, le DAT mantengono efficacia in merito alle volontà del disponente. In caso di necessità, il giudice tutelare provvede alla nomina di un amministratore di sostegno.

Il medico è tenuto al rispetto delle DAT, le quali possono essere disattese, dal medico stesso, qualora esse appaiano palesemente incongrue o non corrispondenti alla condizione clinica attuale del paziente ovvero sussistano terapie non prevedibili all'atto della sottoscrizione, capaci di offrire concrete possibilità di miglioramento delle condizioni di vita. Nel caso di conflitto tra il fiduciario e il medico, viene interpellato il Giudice Tutelare.

3. Pianificazione condivisa delle cure

Questo istituto riguarda una **situazione diversa** dalle DAT. Le DAT vengono normalmente redatte da una persona sana,

mentre la pianificazione condivisa presuppone **un paziente** che si trovi confrontato con una **grave patologia**, spesso caratterizzata da inarrestabile evoluzione con prognosi infausta.

In questi casi **può** essere realizzata una **pianificazione delle cure condivisa** tra il paziente e il medico. A tale pianificazione il medico e l'*équipe* sanitaria sono tenuti ad attenersi qualora il paziente venga a trovarsi nella condizione di non poter esprimere il proprio consenso o in una condizione di incapacità.

Il paziente e, con il suo consenso, i suoi familiari o la parte dell'unione civile o il convivente ovvero una persona di sua fiducia sono **adeguatamente informati**, in particolare sul possibile evolversi della patologia in atto, su quanto il paziente può realisticamente attendersi in termini di qualità della vita, sulle possibilità cliniche di intervenire e sulle cure palliative.

Il paziente esprime **il proprio consenso** rispetto a quanto proposto dal medico e i propri intendimenti per il futuro, compresa l'eventuale indicazione di un fiduciario.

Il consenso del paziente e l'eventuale indicazione di un fiduciario sono espressi **in forma scritta** (o forme equivalenti) e sono inseriti nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico. La pianificazione delle cure **può essere aggiornata** al progressivo evolversi della malattia, su richiesta del paziente o su suggerimento del medico.

4. Minori e incapaci

Il **consenso informato** al trattamento sanitario del **minore** è espresso o rifiutato dai genitori dal tutore tenendo conto della volontà della persona minore, in relazione alla sua età e al suo grado di maturità. Lo scopo consiste nella tutela della salute

psicofisica e della vita del minore nel pieno rispetto della sua dignità.

Il consenso informato della **persona interdetta** ai sensi dell'articolo 414 del codice civile è espresso o rifiutato dal tutore, sentito l'interdetto ove possibile.

Il consenso informato della **persona inabilitata** è espresso dalla medesima persona inabilitata. Nel caso in cui sia stato nominato un amministratore di sostegno la cui nomina preveda l'assistenza necessaria o la rappresentanza esclusiva in ambito sanitario, il consenso informato è espresso o rifiutato anche dall'amministratore di sostegno ovvero solo da quest'ultimo, tenendo conto della volontà del beneficiario, in relazione al suo grado di capacità di intendere e di volere.

In **caso di contrasto** tra medico e rappresentante legale (p.es. genitori o tutore od amministratore di sostegno) la decisione è rimessa al Giudice Tutelare.

5. Terapia del dolore, divieto di ostinazione irragionevole nelle cure e dignità nella fase finale della vita

Il medico, avvalendosi di mezzi appropriati allo stato del paziente, deve adoperarsi per alleviarne le sofferenze, anche in caso di rifiuto o di revoca del consenso al trattamento sanitario indicato dal medico. A tal fine, è sempre garantita un'appropriata **terapia del dolore**, con il coinvolgimento del medico di medicina generale e l'erogazione delle cure palliative previste da apposita legge.

Nei casi di paziente con prognosi infausta a breve termine o di imminenza di morte, **il medico deve astenersi da ogni ostinazione irragionevole nelle cure** e dal ricorso a trattamenti inutili o sproporzionati. In presenza di sofferenze insensibili ai

trattamenti sanitari, il medico può ricorrere alla sedazione palliativa profonda continua in combinazione con la terapia del dolore, con il consenso del paziente.

6. Le DAT redatte prima dell'entrata in vigore della legge

La legge prevede che le "vecchie" DAT, redatte prima dell'entrata in vigore della presente legge, rimangano valide se redatte presso un notaio o se depositate presso il Comune di residenza.

Poiché fino all'entrata in vigore della legge il deposito presso il Comune di residenza non era possibile nella Provincia Autonoma di Bolzano, si consiglia di rinnovare le "vecchie" DAT e depositarle in ogni caso presso il Comune di residenza.

Consigli pratici

Chi vuole approfondire la tematica, fa bene di leggere attentamente l'opuscolo in tema di DAT, predisposto ad opera della Provincia Autonoma e disponibile presso la Consulta Anziani. Si consiglia altresì di fare uso della consulenza medica in tema di DAT, organizzata continuamente dalla Consulta Anziani di Brunico.

Dott. Friedrich P. Mair



Breve storia della Casa Ragen di Andreas Oberhofer

La cosiddetta Ragenhaus è nota a chi vive a Brunico per essere una sala da concerto, uno spazio espositivo e da manifestazioni. E' anche la sede della scuola di musica e quindi il luogo in cui molti hanno iniziato e approfondito la propria formazione musicale. Da poco tempo la struttura risplende di nuova bellezza e la sua fama di essere centro di cultura è sempre più meritata. L'affascinante storia di questo edificio merita quindi la nostra attenzione.



Foto 1, 2: La residenza Ragen prima del restauro dal 1982. Foto: Comune di Brunico.

L'origine della denominazione "Ragen" o „zu Ragau“ non è stata a tutt'oggi ancora chiarita. Con sicurezza si può affermare però che proprio nel quartiere di

Ragen di Sopra (il cosiddetto Oberdorf) si deve cercare la cellula primigenia della città di Brunico. Già nel 12. secolo, accanto a una chiesa o a una cappella dedicata a Maria, erano presenti alcuni masi, i cui proprietari dovevano provvedere a rifornire le tavole della corte di Bressanone. Uno di questi masi apparteneva a Alram von Ragen, Maier an der Kirche, che era un vassallo del capitolo di Bressanone. I Maier an der Kirche zu Ragen, che più tardi presero il nome di Kirchmaier (Kirchmayr), dal 1204 al 1674 furono prima amministratori, più tardi sono menzionati come feudatari di Bressanone.

A Alram von Ragen seguì il suo figliastro Marchwart come vassallo e primogenito. Jakob (II.) Kirchmair fu consigliere comunale e nel 1376 prevosto della chiesa intitolata alla Madonna e dell'ospedale cittadino. Jakob (III.) Kirchmair ricoprì la carica di sindaco della città. Una famiglia influente, quindi.

Il rappresentante più noto della famiglia Kirchmair è stato Georg (ca. 1481–1554), che al tempo della rivolta dei contadini era giudice di corte dell'abbazia agostiniana di Novacella. E' noto per aver salvato importanti manoscritti del convento ma soprattutto per essere l'autore di una cronica che ci informa dei fatti politici e di altra natura. Jakob, il fratello di Georg, morto nel 1528, fece erigere per sé una notevole pietra tombale in stile rinascimentale visibile nel cimitero di Brunico.



Foto 3: Pietra tombale di Jakob Kirchmair von Ragen nel cimitero parrocchiale di Brunico. Foto: Archivio della Città di Brunico.

Nell'anno 1556, la Casa Ragen fu elevata a corte franca ("Ansitz"), due anni più tardi furono i Kirchmair a essere elevati allo stato nobile dal Principe Vescovo di Bressanone. Nel 1674, Philipp Jakob Kirchmair e sua moglie cedettero la Ragenhaus a Stephan (III.) von Wenzl zu Kircheegg, che aveva rilevato la miniera di rame a Predoi e che, nel 1664, era stato nobilitato. Stephan ingrandì la residenza facendole assumere la forma di una costruzione con un cortile interno abbellito dalle caratteristiche arcate su tre piani sorrette da colonne in granito e volte a crociera. La fontana, che si trovava originariamente al centro del cortile, mostra lo stemma nobile dei Wenzl e risale al 1680.

Nel 1808 l'edificio fu messo all'asta e acquistato da Josef Alexander Freiherr von Sternbach che però lo vendette lo stesso

anno a Christoph Leonhard von Klebelsberg zu Thumburg, giudice distrettuale di Brunico e di Anterselva. Nel 1815 divenne dell'ufficio distrettuale. Durante il suo periodo di carica, Josef Theodor Ritter von Kern (1820–1843) poté sottoporre la Casa Ragen a un restauro globale. Nel 1850, la residenza entrò in possesso all'avvocato Dott. Karl von Klebelsberg che aveva promesso di coprire la parte dell'ala nord e ovest del tetto che risultava danneggiata. Il fregio dentellato di stile classicheggiante posto sotto il tetto potrebbe risalire all'anno 1850 quando, in seguito all'incendio del tetto della parrocchia, anche quello della Casa Ragen riportò dei gravi danni e dovette essere completamente ricostruito.



Immagine 4: La Casa Ragen come sede dell'imperial-regio distretto della Pusteria e della Val d'Isarco. Biglietto di congratulazioni per Brunico pro 1835, Litografia di Franz Schweighofer. Tiroler Landesmuseum Ferdinandeum, FB 6505, Nr. 51.

Il 27 luglio 1851 il Dott. Karl von Klebelsberg vendette la Casa Ragen alla Città di Brunico per adibirla a scuola locale e a asilo per l'infanzia. Fino a dopo la prima guerra mondiale la residenza fu utilizzata come caserma (la cosiddetta Schulhauskasernen) prima di essere messa a disposizione di affittuari bisognosi di un alloggio.

Negli anni '70 si pensò di ospitarvi una scuola superiore, l'Amministrazione comunale decise però di destinarla a sede della scuola di musica.

A partire dal 1982, dopo che a coloro che l'abitavano fu trovata una nuova sistemazione, la Casa Ragen fu sottoposta a restauro e adattata a sede della scuola di musica. Un tetto coprì il cortile interno



Foto. 5: Interno della Casa Ragen prima del restauro dal 1982. Foto: Comune di Brunico

che poté essere utilizzato come spazio chiuso. Nel 1987 l'edificio fu posto sotto tutela architettonica. Nel 2016/2017 è stato eseguito un nuovo risanamento e restauro. La Casa Ragen mantiene la propria destinazione a scuola di musica e spazio per manifestazioni culturali. Le scolare e gli scolari e gli insegnanti sono felici dei nuovi generosi spazi a disposizione per la loro attività di apprendimento e di insegnamento. Il cortile interno con la sua nuova copertura ha già dimostrato, per la gioia dei molti appassionati, di essere perfettamente adatto come sala da concerto e spazio per manifestazioni.

Per allenare la mente

Scrivi con la mano non dominante



cioè, con la sinistra se sei destro e con la destra se sei mancino.

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" avrai bisogno anche di un surplus di concentrazione mentale, normalmente non necessaria quando usi la mano "buona".

<http://www.gliaudacidellamemoria.com/allenare-la-mente-12-esercizi/>

Le avversità possono essere delle formidabili occasioni.

Thomas Mann

Progetto Argento Vivo

Fotografie storiche al centro



LICHTBILD
KULTURSCHATZ
HISTORISCHE
PHOTOGRAPHIE

ARGENTO VIVO
FOTOGRAFIA
PATRIMONIO
CULTURALE

Come possiamo utilizzare in modo corretto foto storiche? Come possiamo conservarle? Come digitalizzarle? Quali sono gli aspetti giuridici da prendere in considerazione, se mettiamo a disposizione ad altri delle foto? Il progetto Interreg V-A “Argento vivo. Fotografia patrimonio culturale” intende dare risposte a queste ed altre domande. I partner del progetto sono l'Associazione Archivio Tirolese per la documentazione e l'arte fotografica (TAP) di Lienz, la Città di Brunico, l'Ufficio Film e media e la Ripartizione Musei della Provincia autonoma di Bolzano - Alto Adige.



Foto: Vari materiali fotografici, 2017 (Fotografo Roberto Dalla Torre; Ufficio Film e media Bozen/Bolzano)

Il progetto ha avuto inizio il 1° gennaio 2017 e dura fino giugno 2019. L'obiettivo è quello di fornire competenze adeguate in materia e di rendere accessibile un vasto patrimonio di fotografie storiche sul Tirolo e sull'Alto Adige.

I partner del progetto sono supportati da diversi partner associati: i Musei Regionali Tirolesi ed il “Tiroler Bildungsforum” di Innsbruck, l'Archivio provinciale di Bolzano e l'Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino. L'idea di base del progetto si esprime nello slogan “Competenza nell'uti-

lizzo – accesso libero”, per cui i due compiti principali consistono nell'elaborazione e divulgazione di strumenti per la gestione competente di fotografie storiche e nel rendere accessibile il materiale fotografico. Aspetti importanti di queste due tematiche vengono approfonditi in cinque workshop.

Tre workshop sono già stati realizzati. Il primo era incentrato sulla **storia della fotografia** in Tirolo e in Alto Adige ed ha avuto luogo il 20 settembre 2017 nel Forte di Fortezza. Il workshop del 24 gennaio 2018, tenutosi all'Eurac di Bolzano, riguardava il tema **diritto dell'immagine e licenze gratuite**. Il workshop su **Archiviazione ed catalogazione** si è svolto il 19 aprile 2018 a Brunico. Nei prossimi workshop saranno discusse le tematiche della **digitalizzazione ed elaborazione di immagini e dell'archiviazione digitale a lungo termine**.



Foto: Il Signor Held, 1896 (Fotografo Hermann Waldmüller; Ufficio Film e media Bozen/Bolzano)

Oltre all'elaborazione di linee guida che includeranno informazioni su questi singoli argomenti

verrà creata anche una **piattaforma di e-learning**. Inoltre il nuovo **sito internet “Argento Vivo”** offrirà ampio materiale sul tema fotografie storiche in Tirolo e in Alto Adige. Fotografie storiche saranno messo a disposizione anche per l'utilizzo libero.

In diverse esposizioni, sia reali che virtuali (su internet) e tramite un **app per smartphones** verrà presentata ad un vasto pubblico un ampio panorama di fotografie storiche.

La Città di Brunico quale partner del progetto per tutta la durata offre sostegno e consulenza per chi abbia domande su come gestire il proprio patrimonio fotografico.

Una newsletter informa costantemente sugli eventi in corso e sui risultati del progetto.

Registrazione newsletter e ulteriori informazioni sul progetto:

www.lichtbild-argentovivo.eu o direttamente nell'ufficio della Città di Brunico: 0474 545 294.

Il progetto è finanziato dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.

Elisa Mair, collaboratrice della Città di Brunico per il progetto “Argento vivo”.

Autore Comune di Brunico

Ci sono due modi di vivere la vita. Uno è pensare che niente è un miracolo. L'altro è pensare che ogni cosa è un miracolo.

Albert Einstein

Le soluzioni a pagina 12

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Un circo organizza un'audizione per trovare nuovi artisti. Al provino arriva un uomo magro e il proprietario del circo gli chiede che cosa sappia fare. „So imitare gli uccelli“, dice l'uomo. „Non va bene“, gli risponde il proprietario, „è troppo facile.“ L'uomo magro, offeso, non dice una parola e vola via dalla finestra.

Tra amici: „Sai che ieri mi ha telefonato il Presidente della Repubblica?“ „E che ti ha detto?“ „Che aveva sbagliato numero!“

La mamma di Martina va alla gabbia del papagallo per darli i semi da mangiare, ma la trova vuota. „Martina dov'è finito il papagallo?“ „Non lo so, mamma, ma ho sentito il gatto che parlava.“

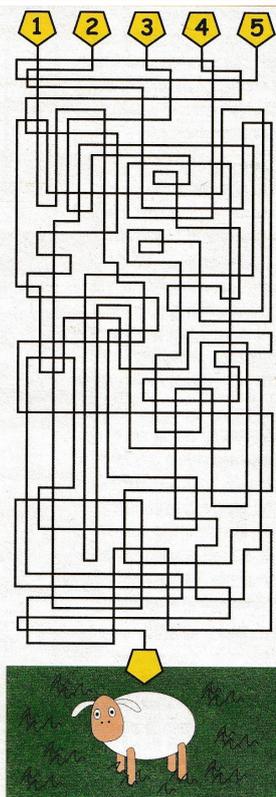
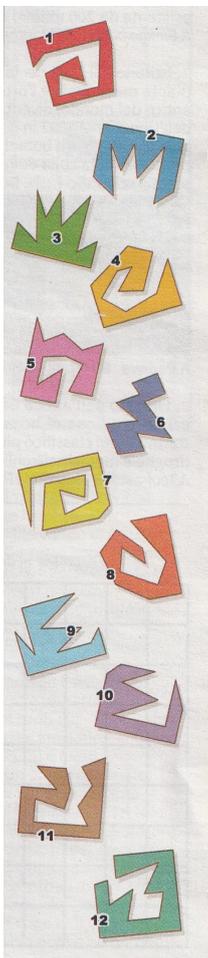


1) Mettete le cifre giuste per avere i conti giusti.

4		5	+		0	3	=		6	8
3		9	-		1	7	=	1		2
1	3		+	7		0	=		5	6

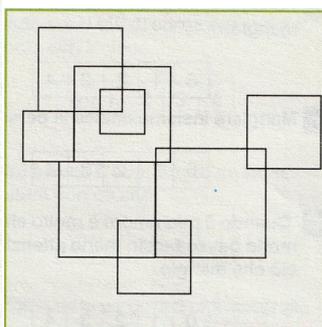
	7				2			
				4	6		1	
4	8			6	5			
	6	3	8	2				
	5	7		9		4	2	
			5	7	9	6		
			1	5			9	2
1		5	9					
		9					7	

2) Formate le coppie di illustrazioni dalla forma a zig-zag in modo da comporre sei quadrati.



3) Quale strada deve seguire per raggiungere la pecora sapendo che a ogni incrocio deve proseguire dritto.

4) Quanti sono i quadrati?



1				M		
2				M		
	3			M		
		4		M		
			5	M		
6				M		
7				M		

5)

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

Le soluzioni

5)

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

2) 1-7; 2-3; 4-8; 5-11; 6-12; 9-10

3) La strada 5

4) I quadrati sono 14

1)

$$\begin{array}{r} \boxed{4} \boxed{6} \boxed{5} + \boxed{5} \boxed{0} \boxed{3} = \boxed{9} \boxed{6} \boxed{8} \\ \boxed{3} \boxed{2} \boxed{9} - \boxed{2} \boxed{1} \boxed{7} = \boxed{1} \boxed{1} \boxed{2} \\ \hline \boxed{1} \boxed{3} \boxed{6} + \boxed{7} \boxed{2} \boxed{0} = \boxed{8} \boxed{5} \boxed{6} \end{array}$$

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

Piena fioritura

Si erge carico di fiori il pesco,
 non tutti diventeranno frutto.
 Risplendono chiari come spuma rosata
 attraverso l'azzurro e la fuga di nuvole.
 Simili a fiori si schiudono i pensieri,
 centinaia ogni giorno,
 lasciali fiorire! Lascia a ogni cosa il suo corso!
 Non chiedere qual è il guadagno!
 Vi deve pur essere gioco e innocenza
 e dovizia di fiori,
 altrimenti per noi sarebbe
 troppo piccolo il mondo
 e la vita non un piacere.

Hermann Hesse



Raiffeisenkasse Bruneck
 Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Tema successioni

Ciò che puoi fare oggi ...

Essere nel pieno della vita: sani ed arzilli, con figli e nipoti che ci tengono in forma. Si fa presto ad essere strappati ad una quotidianità serena se un giorno si verifica un infortunio o viene diagnosticata una grave malattia. Naturalmente nessuno vorrebbe affrontare queste situazioni. Independentemente dall'età è però importante almeno pensare alla propria successione e discuterne con i propri familiari. L'avete già fatto?

Che ne sarà della mia eredità il giorno in cui non ci sarò più? Come sarà distribuito il mio pa-

trimonio e chi saranno i miei eredi? Devo fare testamento? Come posso redigere le mie ultime volontà in modo che abbiano validità legale? Come posso rendere le cose un po' più facili ai miei congiunti dopo la mia morte?

Non è semplice trovare una risposta a queste domande. Occuparsene da soli è altrettanto difficile. Per questo ci siamo noi. Insieme rispondiamo alle vostre domande e vi illustriamo le varie possibilità. In modo semplice e con un linguaggio comprensibile vi aiutiamo a regolare le vostre questioni ereditarie. La dott.ssa Marion Di Gallo Ober-

hollenzer, giurista libera professionista, vi assisterà fornendovi preziosi consigli. Per una consulenza rivolgetevi semplicemente e senza indugio al vostro consulente alla Cassa Raiffeisen di Brunico.



Peter Feichter
 Consulente per gli Anziani
 Cassa Raiffeisen di Brunico