



Info Seniores

gennaio 2018 - numero 17

Carissimi anziani,

un altro anno è passato, anche, troppo veloce. Noi tutti abbiamo vissuto giorni belli e giorni tristi ed abbiamo fatto nuove esperienze.

Nella nostra età la salute ha un'importanza fondamentale e dobbiamo assolutamente fare del nostro meglio per conservarla.

Nel nostro INFO SENIORES trovate sempre degli articoli che parlano di salute e di malattie, le loro origini e la possibilità di curarle. Leggete con attenzione questi articoli per trarre informazioni utili per ognuno di voi .

La Consulta Comunale Anziani augura comunque di cuore tanta salute, tanta energia e voglia di fare per l'anno nuovo.

Noi anziani abbiamo imparato nella nostra vita di accon-

tenarci di ciò che al momento si poteva chiedere ed avere. Questo non era sempre facile. Probabilmente questo è la ragione perché la nostra generazione non si lamenta di tutto e chiede sempre di più, ma cerca di adattarsi, se è possibile, alla momentanea realtà.

Però non dobbiamo sempre cercare di adattarci, ma dobbiamo anche ricordare che siamo stati noi con il nostro lavoro ed il nostro impegno a creare l'attuale benessere. Inoltre tanti anziani continuano a fare il volontariato nelle varie associazioni e come nonni cercano di dare ogni aiuto possibile alle loro famiglie.

Possiamo essere orgogliosi di quello che siamo riusciti a creare e non dobbiamo assolutamente accettare di ritenerci

responsabili per tutti i costi maggiori nei conti pubblici.

Facciamo i nostri migliori auguri che l'anno nuovo possa dare a tutti noi tanta felicità, gioia e soprattutto pace.

Cristina Gianotti
Presidente

Nelly Piol
Vicepresidente

Vi auguro che ci sia sempre amore nelle vostre scelte
che ci sia sempre gioia in quello che date
che ci sia sempre lealtà in quello che dite
che ci sia sempre bontà in quello che pensate.
Ma soprattutto vi auguro che ci mettiate sempre il cuore in tutto quello che fate...
Felice Anno Nuovo a tutti voi.
Rosa Di Fraia

Consigli medici

Reumatismo-una malattia dai molti volti

Come si può definire il „reumatismo“ e da cosa è provocato?

Il termine “reumatismo” è usato per definire più di 400 malattie diverse.

In generale si distingue fra forme reumatiche “autoimmuni” e forme “meccanico-degenerative”. Alla base delle malattie reumatiche autoimmuni c'è un disturbo del sistema immunitario che non è più in grado di riconoscere la differenza tra il proprio corpo e gli agenti estranei. In questo modo il sistema immunitario crede di dover combattere il proprio corpo e provoca infiammazione alle articolazioni, alla spina dorsale e/o a organi interni. Questa infiammazione causa dolori, limitazione funzionale e può provocare dei danni incurabili alle articolazioni e agli organi. Le cause di queste malattie autoimmuni sono attualmente in gran parte non chiarite, si sa però che la predisposizione alle malattie autoimmuni può essere ereditaria (non però la malattia stessa) e che le influenze ambientali, il fumo e l'alimentazione possono avere un ruolo. Il reumatismo “degenerativo” è provocato dal logoramento, sovraccarico e consumo delle cartilagini, dei tendini e dei legamenti. Anche le cause dei reumatismi degenerativi sono state chiarite solo in parte. Sovrappeso e geni costituiscono i fattori di rischio più noti. A causa delle degenerazioni sorgono infiammazioni e dolori. Sono rari però danni gravi come nel caso dei reumatismi autoimmuni.

Qual è la frequenza delle malattie reumatiche?

In Sudtirolo si pensa siano 100.000 le persone affette da reumatismi. La maggior parte di loro soffre di reumatismi degenerativi, ma si calcola siano quasi 25.000 i malati, soprattutto persone giovani, di reumatismo autoimmune. Spesso le malattie reumatiche non sono riconosciute o i pazienti non ne parlano esplicitamente. Le malattie reumatiche, dal punto di vista sociale, non sono considerate malattie gravi e per questo chi ne è affetto ha difficoltà a parlare dei propri disturbi: i dolori e le infiammazioni non si vedono ma provocano spesso ai malati grandi sofferenze.

Come si diagnosticano le malattie reumatiche?

La diagnosi di una malattia reumatica, soprattutto di una forma reumatica autoimmune, è complessa e non è possibile farla con una semplice analisi del sangue. Ci sono i cosiddetti “fattori reumatici” e i “valori d'infiammazione” deducibili da un'analisi del sangue. Tutto ciò non è però sufficiente per confermare una malattia reumatica. Ci sono altresì forme reumatiche in cui questi valori sono negativi. Il reumatologo porre di solito una diagnosi basandosi su una combinazione di descrizione dei disturbi, un'analisi clinica, i valori del sangue e i risultati degli approfondimenti operati attraverso controlli radiologici e l'ecografia.

Qual è il trattamento delle malattie reumatiche?

Il trattamento dei disturbi reumatici è completamente diverso a seconda che si tratti di una forma reumatica autoimmune o degenerativa. Nel caso di forme reumatiche autoimmuni, l'obiettivo del trattamento è il sistema immunitario. Il trattamento è lungo, talvolta la vita intera. Dalla maggior parte delle malattie reumatiche autoimmuni non si può purtroppo attualmente guarire. Utilizzando diverse medicine si cerca di rimuovere i disturbi del sistema immunitario. In questo modo diminuiscono le infiammazioni, i dolori e si evitano in gran parte i danni che ne derivano. Il trattamento di malattie reumatiche degenerative è incentrato sul trattamento fisioterapico, in particolare sul movimento. Altre applicazioni fisiche contribuiscono a una diminuzione dei disturbi e a una ulteriore usura delle strutture articolari.

E' controverso l'uso di farmaci per la ricostruzione dei legamenti, essi possono in casi singoli ottenere dei risultati. Per lenire i dolori si possono prescrivere degli antidolorifici e dei farmaci antiinfiammatori nell'insorgere di infiammazioni.

Qual è il ruolo dell'alimentazione nel trattamento delle malattie reumatiche?

Molti pazienti pongono la domanda se l'alimentazione possa influire sulle malattie reumatiche. Una dieta mediterranea, un'alimentazione varia con molta verdura e frutta è consigliabile a tutti, non solo ai malati reumatici. Degli studi hanno

evidenziato che gli alimenti ricchi di Omega-3 come il salmone, il tonno, i semi di soia e di colza influenzano positivamente le infiammazioni. Contemporaneamente dovrebbero essere ridotti gli alimenti che contengono grassi saturi come il rosso d'uovo, il grasso di maiale, la carne grassa e i salumi. Modificare in questo senso la propria alimentazione non basta di solito per poter rinunciare ai farmaci prescritti dal reumatologo. Si devono altresì limitare le diete troppo rigide che nascondono il

pericolo di insufficienze alimentari.

Come si concorda una visita reumatologica?

Il reumatologo è la persona giusta a cui devono rivolgersi soprattutto i pazienti con (il sospetto di) malattie reumatiche autoimmuni. Questi pazienti possono essere indirizzati a una visita reumatologica dal loro medico di famiglia o dallo specialista. Gli ambulatori reumatologici degli ospedali di Brunico e di Bolzano fanno parte del

nuovo centro provinciale di reumatologia. Le prenotazioni a Brunico si possono fare al n. 0474-581040 (CUP).



Prof. dott. Christian Dejaco
Servizio di Reumatologia
Ospedale di Brunico

La festa per i nonni il 09/10/2017



“Prima di dormire chiediti se sei soddisfatto della tua vita. Se la risposta è no, domani alzati e cambiala. Senza scuse.”

Oscar Wilde

Novità dall'amministrazione comunale



Brunico sulla strada dell'innovazione

La Val Pusteria è uno dei centri economici più importanti della Provincia. Specialmente Brunico, negli ultimi tempi, ha fatto parlare di sé nel settore automotive, vale a dire nello sviluppo e nella produzione di sistemi speciali per l'industria automobilistica, in primo luogo per le auto elettriche. Per questo motivo a Brunico sorgerà il NOI Techpark del settore automotive, un progetto innovativo, che coinvolge imprese private, il settore pubblico e gli istituti di formazione.

Sull'area dell'attuale stazione degli autobus, che sarà trasferita al futuro centro mobilità presso la stazione ferroviaria, a partire dal 2019 sarà realizzato il NOI Techpark. Lì le ditte più rinomate del settore automotive avranno uno stabilimento congiunto per la ricerca, lo sviluppo dei prodotti ed il marketing. Inoltre, in collaborazione con la sede brunicense della Libera Università di Bolzano, sorgerà un centro di formazione per specialisti nel settore dell'ingegneria. Giovani talenti non devono più andare all'estero per imparare il know how necessario e per specializzarsi. Aumenteran-

no quindi le chance professionali per specialisti altamente qualificati anche in Val Pusteria. Per la popolazione brunicense invece con la realizzazione del Techpark si apre la possibilità di poter usufruire delle sale per manifestazioni previste nella struttura nuova. Inoltre, presso il Techpark sarà realizzato un parcheggio interrato con 400 posti. Sarà dunque possibile parcheggiare in una posizione centralissima senza congestionare il centro.

Nel corso della realizzazione del NOI-Techpark anche la sistemazione delle aree libere rivestirà un ruolo di primaria importanza. È per esempio prevista la realizzazione di una piccola zona ricreativa presso l'attuale stazione degli autobus, che potrà diventare un punto di ritrovo per le persone anziane, soprattutto per la facile accessibilità.

Centro diurno per anziani a Riscone

Anche a Riscone si sta concretizzando un progetto interessante per le persone anziane. Al piano terra del nuovo edificio della scuola elementare è previsto un centro diurno ovvero un circolo per anziani. Saranno a disposizione 212 m². Tre volte la settimana verranno offerti program-

mi e manifestazioni specializzate agli anziani. Per la realizzazione del centro sono stati preventivati 250.000 euro, di cui una parte si assumerà il comune ed una parte la provincia. Il comune ha presentato una relativa domanda di contributo alla provincia.

Gli anziani ci stanno a cuore

L'amministrazione comunale è consapevole della grandissima importanza che le persone anziane hanno per la vita sociale della comunità. Gli anziani di oggi sono attivi, hanno il tempo e la motivazione di partecipare, creare, contribuire, aiutare. Questo immenso potenziale nel settore del volontariato è un regalo prezioso per la Città di Brunico. Perciò l'amministrazione comunale è sempre aperta nell'offrire sostegno alle associazioni che si impegnano in questo settore.

„Anche nel 2018 conteremo nuovamente sull'impegno dei nostri concittadini anziani“, afferma il **sindaco Roland Griessmair** augurando a tutti un sereno anno nuovo e ringraziando gli anziani di Brunico per il loro prezioso contributo a favore della nostra città.

Saper invecchiare

Sei vecchio non quando hai una certa età ma quando hai certi pensieri.

Sei vecchio quando ricordi le disgrazie e i torti subiti, dimenticando le gioie che hai gustato e i doni che la vita ti ha dato.

Sei vecchio quando ti danno fastidio i bambini che giocano e corrono, le ragazzine che cinguettano, i giovani che si baciano.

Sei vecchio quando continui a dire che "bisogna tenere i piedi a terra", e hai cancellato dalla tua vita la fantasia, il rischio, la poesia, la musica.

Sei vecchio quando non gusti più i canti degli uccelli, l'azzurro del cielo, il sapore del pane, la freschezza dell'acqua, la bellezza dei fiori.

Sei vecchio quando pensi che sia finita per te la stagione della speranza e dell'amore.

Sei vecchio quando pensi alla morte come al calar nella tomba, invece che come al salire verso il cielo.

Se invece ami, spero, ridi, allora Dio allietta la tua giovinezza, anche se hai novant'anni.

(Anonimo)

La tutela dei consumatori consiglia



“Lascito” digitale

“Lascito” digitale – cosa bisogna fare?

Sempre più persone vivono, se così si può dire, anche in rete. I dati di queste persone continuano ad esistere anche dopo la loro morte. Il diritto di successione, a tale riguardo, prevede genericamente che gli eredi possano subentrare in contratti preesistenti. Gli eredi devono quindi chiedersi se esistano contratti online in essere, se il defunto desideri essere ricordato in un modo particolare e cosa accadrà dei dati conservati. In questo contesto è assai utile disporre di un testamento digitale oppure una procura precauzionale che regoli il lascito e la proprietà digitale: i dati sui vari server, i profili dei social network, le password e gli account dei servizi online, i dati sui personal computer, portatili, tablet, smartphone etc.

Spesso già non è chiaro come accedere a tutta questa mole di dati. Non esistono, infatti, procedure e regolamentazioni universali, cosicché i vari negozi online, social network e provider e-mail, nelle loro condizioni generali di utilizzo, prevedono modus operandi da applicare in caso di decesso di uno dei propri clienti o soci.

Alcuni gestori forniscono i dati dei propri utenti soltanto dietro presentazione di un certificato di eredità, per altri invece è sufficiente il certificato di decesso. E poi, anche l'interessato stesso potrebbe non voler dare pieno accesso a tutti i suoi post nei

social network o a tutte le sue e-mail personali.

Tirando le somme, emerge la necessità che, sia chi offre servizi digitali, che il legislatore, agiscano per disciplinare la nuova materia. “Ma è ancora più importante che il singolo si occupi per tempo della questione”, commenta il Direttore del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU), Walther Andreaus. Sono molti i punti in cui la normativa non è chiara. Questo porta ad una incertezza sull'applicazione del diritto in materia. Sarebbe invece importante avere un accesso veloce e semplice al lascito digitale, per permettere agli eredi di gestire i rapporti contrattuali online. I gestori sono chiamati in causa, per approntare soluzioni trasparenti e a misura di consumatore, e di rendere ben accessibili le informazioni a riguardo nei loro siti.

I consigli per i consumatori

A tutti gli internauti il Centro Tutela Consumatori Utenti consiglia vivamente di occuparsi del loro lascito digitale. Un primo passo è quello di crearsi un elenco di tutti gli “username” e “password”, sigillandoli in una busta da conservare in un luogo sicuro, avendo cura di aggiornarli regolarmente. E' molto importante nominare fin da subito una persona di fiducia, che dopo il proprio decesso si occupi dei diritti ed obblighi derivanti dai contratti con i provider. Inoltre sarebbe buona norma determinare per iscritto come

vadano trattati in seguito i propri dati.

Ecco i consigli più importanti

- Occupatevi del vostro lascito digitale fin da subito;
- stilate un elenco di tutti gli account con nome utente e password. Potete anche utilizzare un password-manager, la cui master-password potrete affidare poi all'esecutore del testamento digitale. Questo elenco va aggiornato costantemente;
- salvate questo elenco su una chiavetta USB protetta da password o meglio ancora crittografata, che conserverete in un luogo sicuro, ad esempio insieme al vostro testamento oppure laddove sicuramente verrà trovata anche dopo la vostra morte;
- nominate una persona di vostra fiducia vostro esecutore di lascito digitale. Munite questa persona di apposita ed idonea procura, nella quale disporrete che detta persona potrà occuparsi di ogni aspetto legato al vostro lascito digitale;
- specificate nella procura i dettagli: quali dati devono essere cancellati, come andranno gestite le foto che avete postato nei social network, cosa ne sarà degli stessi account? E quali dati saranno da passare ai vostri eredi e/o familiari?
- specificate inoltre l'uso che volete si faccia dei vostri apparecchi (computer,

- smartphone, tablet) e dei dati ivi salvati;
- questa procura va redatta quale procura autografa (ovvero scritta a mano). Non dimenticate di inserire una data e di firmarla!
- consegnate la procura alla vostra persona di fiducia, ed informate i vostri familiari di aver regolamentato in tal senso il vostro lascito digitale;
- comunicate alla vostra persona di fiducia anche dove si trova la lista dei dati di accesso ai vostri account, ad esempio il luogo dove avete deposto la chiavetta USB;
- ricordatevi di tenere sempre aggiornata la lista degli account, aggiungendo quelli nuovi e cancellando dalla lista quelli che avete disdetto;
- esistono anche ditte che offrono la gestione del lascito digitale, ma è molto difficile valutarne la sicurezza. Se avete intenzione di incaricare un esecutore di testamento digitale commerciale, richiedete informazioni precise riguardo ai costi e alle prestazioni offerte;
- in nessun caso affidate ad una

ditta le vostre password. Anche i vostri apparecchi (computer, smartphone, tablet) non andrebbero mai consegnati a gestori commerciali, che scansionano gli stessi ai fini del lascito digitale.

Così facendo si potrebbe correre il rischio di far accedere troppe persone estranee a molti dati personali; sul sito justdelete.me trovate, in lingua inglese, informazioni utili su come cancellare i più comuni account.

La fiera terza età „noi 60+ sani e attivi“ 2017



100 anni di un nostro concittadino

La tradizionale Festa dei nonni, promossa alla casa Michael Pacher dalla Consulta comunale degli anziani di Brunico, ha fornito l'occasione al sindaco Roland Griessmair e al suo vice Renato Stancher per donare un mazzo di fiori al concittadino Ernesto Callegari che il 30 settembre ha compiuto cento anni. Un secolo portato molto bene, visto che fino a qualche mese fa lo si vedeva ancora andare in giro in bicicletta per le strade della città, bici che ora ha lasciato il posto al bastone, senza nulla togliere però alla vitalità e alla lucidità dell'uomo. Alle congratulazioni delle autorità, e prima di ascoltare il tradizionale canto augurale interpretato dal coro "Plurincanto" della scuola in lingua italiana di Brunico, Ernesto Callegari ha voluto augurare dal palco a tutti i numerosissimi presenti di poter raggiungere la sua età, mantenendosi in salute come lui.

Anche il Circolo Anziani ha festeggiato il suo socio per i suoi 100 anni, socio del circolo da oltre 30 anni, con un pomeriggio tutto dedicato a lui nel corso della quale è stata ricordata anche la sua interessante biografia. Nato nel 1917 a Caprile, frazione di Alleghe in provincia di Belluno, figlio di un intagliatore di marmo, Ernesto Callegari si iscrisse a Roma ai corsi di sottufficiale presso il Ministero dell'agricoltura e delle foreste e a 19 anni divenne il più giovane sottufficiale d'Italia. Divenuto maresciallo della Guardia forestale prestò servizio a Dobbiaco e dopo 8 anni fu trasferito a Brunico dove da allora è rimasto mettendo su famiglia. Accanto al lavoro di ufficio ed a quello per nei boschi per segnare gli alberi che i contadini avrebbero potuto abbattere, Ernesto ha sempre coltivato la passione per lo

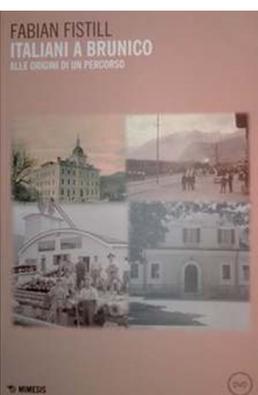
sport, in particolare il ciclismo d'estate e lo sci d'inverno, discipline che ha continuato a praticare fino al più recente passato, favorito da una tempra e da una tenacia eccezionali. Altro hobby è la pittura cui si è dedicato dopo aver frequentato un corso presso uno zio prete. Uno dei suoi quadri raffiguranti Castel Roncolo si trova proprio al Circolo Anziani di Brunico, a cui Ernesto l'ha donato nel 1980.



La biblioteca civica consiglia

Fabian Fistill: Italiani a Brunico – Alle origini di un percorso. Pubblicazione curata da Arci – Diverkstatt, MIM EDIZIONI 2017, 187 pagine

Quale modo migliore di raccontare la Storia, se non attraverso le voci di coloro che l'hanno vissuta?



Questo libro ci riporta indietro di quasi cento anni, raccontandoci la vita a

Brunico nel periodo compreso tra gli anni '20 e gli anni '40. Le

piccole storie del quotidiano di allora, raccontate dai protagonisti, raccolte dal giovane Fabian Fistill e inserite nel contesto storico del tempo, a formare un quadro storico d'insieme. L'autore ha saputo tener conto della realtà particolare della città di Brunico, terra di frontiera, ed ha stilato un documento importante per la storia locale.

Al libro è allegato anche un DVD che contiene le riprese di quasi tutti i 19 cittadini brunicensi intervistati. Come si viveva allora? Le partite al campo di bocce, i balli nelle grandi

sale degli alberghi, i bombardamenti, gli allarmi, il sabato fascista, l'acqua corrente in casa un lusso per pochi, le prime automobili ... Racconti e ricordi, a volte drammatici, a volte festosi, che arricchiscono ed emozionano.

Patrizia Moroni, biblioteca civica di Brunico

“Non permettere alle tue ferite di trasformarti in qualcosa che non sei.”

Paulo Coelho

Hermann Mahl (1860–1944): Pioniere della fotografia a colori in Val Pusteria

Testo: Gruppo di progetto



Il tipografo ed editore del *Pustertaler Bote* Hermann Mahl fu un esponente di spicco della borghesia brunicense fra il XIX ed il XX secolo che, come prima di lui suo padre Johann Georg Mahl, contribuì alla fioritura di Brunico e dintorni. Una mostra che si tiene in occasione del 70° anniversario dalla costituzione del “Verein für Kultur und Heimatpflege” di Brunico ponga Hermann Mahl, a 73 anni dalla morte, al centro della nostra attenzione. Il focus si concentra su quello che fu probabilmente il suo hobby più amato, la fotografia.

Hermann Mahl nacque nel 1860, figlio del tipografo e sindaco pro tempore di Brunico Johann Georg Mahl. Svolse un apprendistato quadriennale nell'azienda paterna prima di proseguire la sua formazione come compositore tipografico a Monaco di Baviera, Linz, Amburgo ed in altre località. Nel 1879 concluse a Stoccarda il suo apprendistato itinerante. Dopo il servizio militare ed il trasferimento a Lienz del fratello più anziano Johann Geog jun., Hermann lavorò come direttore tecnico nella tipografia

a Brunico. Alla morte del padre assunse la direzione dell'intera azienda, mentre il fratello secondogenito Wilhelm si occupava come redattore del *Pustertaler Bote*.

Hermann Mahl sposò Anna Hintersteiner di Fischamend presso Vienna, nel 1907 e

nel 1912 nacquero i figli Anna (Anny) e Hermann. Come suo padre, anche Hermann partecipò attivamente alla vita associativa della città: faceva parte dell'associazione del museo, dei vigili del fuoco volontari ed era nel direttivo del club ciclistico. S'impegnò inoltre nella promozione come destinazione turistica della città di Brunico che si stava affermando sempre più, soprattutto a partire dall'apertura della linea ferroviaria della Val Pusteria nel 1871, come località di villeggiatura climatica, idroterapica ed escursionistica.

Di ritorno dal servizio militare (intorno al 1883), Hermann Mahl si dedicò con passione, come autodidatta e fotografo dilettante alla realizzazione di “diapositive” che presentava poi negli ambienti della borghesia brunicense. Mahl lavorava soprattutto con lastre fotografiche di vetro nei formati 13x18 cm e 9x12 cm. Ancora prima della fine del secolo si procurò un secondo apparecchio fotografico, probabilmente portatile, ed utilizzò per la produzione di fotografie anche delle pellicole di celluloidi, soprattutto nel for-

mato 6x9 cm. Alcune fotografie fanno ritenere che durante delle escursioni egli abbia utilizzato entrambi gli apparecchi e che abbia fatto esperimenti con dei teleobiettivi.

Le prime fotografie a colori realizzate con il procedimento “Autochrome” furono presentate al pubblico a Parigi il 10 giugno 1907 dagli inventori, i fratelli Lumière di Lione. Appena quattro mesi più tardi (!), nell'ottobre del 1907, si tenne la prima mostra di fotografie a colori di Hermann Mahl (realizzate con il procedimento “Autochrome” dei fratelli Lumière), nella sua libreria in Via Centrale a Brunico. Come Mahl sia venuto a conoscenza di queste “rivoluzionarie” lastre fotografiche a colori non è dato sapere. È certo però che in quanto rappresentante della borghesia colta brunicense era aperto al mondo e interessato all'arte, che aveva viaggiato molto negli anni precedenti e che intratteneva evidentemente buoni contatti con gli ambienti artistici e fotografici europei.

Proprio il decennio che precedette lo scoppio della Prima Guerra Mondiale fu un periodo di cambiamenti, segnato anche dai lati negativi della civiltà tecnologica. Nelle fotografie di paesaggi nel trascorrere delle stagioni, realizzate da Mahl soprattutto in autocromia, si rispecchiano una sospensione ed una conservazione di un mondo considerato intatto che stava per scomparire. Era soprattutto l'ambiente alpino ad essere considerato

sinonimo di natura e libertà, simbolo della lontananza dalla vita cittadina che diventava sempre più frenetica. Hermann Mahl trascorreva regolarmente le sue vacanze con la famiglia in Val Badia dove si faceva fotografare, o si fotografava lui stesso con lo scatto a distanza mentre svolgeva attività agricole. La famiglia si era creata anche un rifugio per il tempo libero sul Monte Spalliera a Brunico, nella casetta denominata

“Vogelhütte” dove furono realizzate numerose fotografie che intendevano trasmettere un’impressione agreste di libertà e piacere.

Fra i soggetti preferiti di Hermann Mahl c’erano i paesaggi, soprattutto le montagne che circondano la conca brunicense e quelle della Val Badia oltre a diverse vedute della città di Brunico e dei dintorni. Alcune di queste immagini servivano tra l’altro come originali per cartoline e illustrazioni su giornali e



Fig. 1: Hermann Mahl mentre mangia la „mosa“, 1900 ca. Pellicola di celluloido 6x9 cm, Archivio Mahl – dipdruck.

per altri prodotti tipografici,

quali ad esempio le guide turistiche. Un ulteriore ambito importante è rappresentato dalle fotografie di famiglia e da quelle di gruppo con amici e conoscenti. Colpisce il fatto che quasi tutte le fotografie siano state realizzate all’aperto e pochissime negli interni.

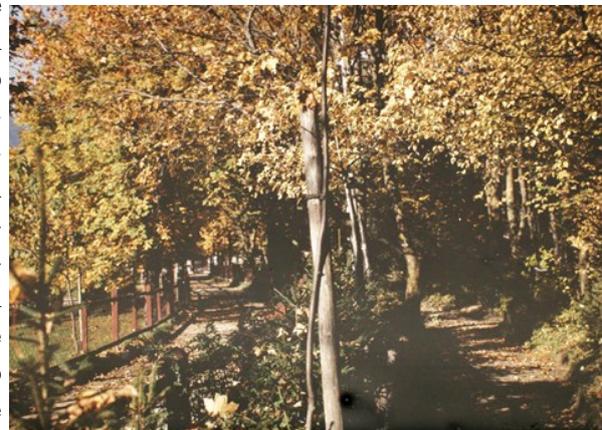


Fig. 2: Brunico. Lungo Via Villa del Bosco. Autunno fra il 1907 e il 1914, Archivio Mahl – dipdruck.

Oltre ai motivi citati c’è ancora un ambito di cui Hermann Mahl si occupò intensamente dal punto di vista fotografico: la documentazione di eventi. Attraverso la fotografia egli fu in un certo senso un cronista dei rapidi mutamenti che avvenivano nella sua terra.

La ricetta

Maccheroncini al gorgonzola



Ingredienti per 2 persone

- 200 g di maccheroncini
- 120 g di gorgonzola dolce
- 50 g di latte intero
- 150 g di salsiccia
- 15 g di gherigli di noci
- olio extravergine di oliva
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1/4 bicchiere di vino bianco secco
- timo fresco
- sale
- pepe rosa in grani

Preparazione: 15 minuti, tempo di cottura 20 minuti

Iniziate a preparare i macche-

roncini al gorgonzola scaldando l’olio in una capiente padella antiaderente e rosolatevi lo spicchio d’aglio. Eliminatelo, e aggiungete la salsiccia privata del budello. Sgranatela con un cucchiaio di legno e cuocetela per 5 minuti. Sfumate con il vino bianco secco e lasciate evaporare completamente. Tenete da parte in caldo.

Schiacciate con la forchetta il gorgonzola, ammorbiditelo con il latte e mettete sul fuoco fino a quando il composto risulterà cremoso e liscio. Salate, pepate e tenete in caldo a bagnomaria.

Lessate i maccheroncini in acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli brevemente nella padella con la salsiccia. Trasferite la pasta in una ciotola calda e condite con la salsa di gorgonzola. Mescolate per amalgamare.

Trasferite nei piatti da portata, completate con le noci grossolanamente tritate, il pepe rosa sminuzzato con le mani e qualche fogliolina di timo. Servite subito i vostri maccheroncini al gorgonzola.

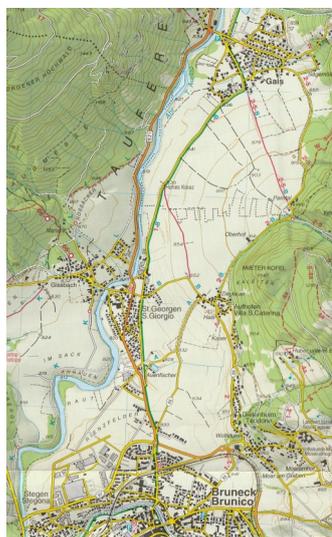
<http://www.cucchiaio.it>

La nostra proposta per una passeggiata

Gais - Villa S. Caterina - Teodone - Brunico oppure Brunico - S. Giorgio - Brunico

Arriviamo a Gais in bus (fermata centro paese). Seguiamo la pista ciclabile, svoltiamo nella via Ulrich-von-Taufers fra l'hotel Windschar e il negozio-Despar. La strada ci porta direttamente alla **chiesa parrocchiale**. Percorriamo la vecchia strada fino al "Hohen Kreuz" (crucifisso alto). Se teniamo la sinistra, lungo un largo sentiero fra i campi, raggiungiamo Villa S. Caterina in circa 45 minuti. Prima della costruzione del Castello di Brunico, era qui che

nella seconda metà del XIII secolo i Principi Vescovi di Bressanone possedevano la loro residenza estiva. Il sentiero n.2 ci porta ora a Teodone. Facciamo l'ultima parte della nostra passeggiata verso Brunico o sul marciapiede o, se pieghiamo a destra prima del



passaggio a livello, su una stradina che ci conduce all'albergo "Andreas Hofer".

Se, arrivati all'altezza del „Hohen Kreuz“, pieghiamo invece a destra, giungiamo a S. Giorgio e da qui quindi a Brunico.

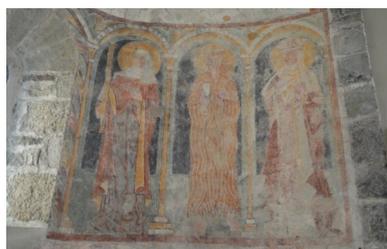
Durata complessiva:

90 minuti per S. Giorgio, 105 minuti per Villa S. Caterina

La chiesa **parrocchiale di Gais**, intitolata a S. Giovanni evangelista, costituisce, unitamente alla Collegiata di S. Candido, uno dei monumenti artistici più importanti della Pusteria. La chiesa è citata per la prima volta nel 990: la struttura attuale è in gran parte del XII secolo: una basilica a tre navate, con absidi ma priva di transetto. L'abside occidentale, in seguito a un ampliamento, è leggibile solo dall'interno. Nel tardo gotico fu innalzata sia la navata che il campanile. Quando, nel XVIII secolo, la chiesa fu rifatta in stile barocco, sono stati nuovamente rimossi i costoloni gotici. Tra il 1906 e il 1911 la



chiesa fu rimaneggiata in stile neoromantico. Sono di questo periodo il mosaico dell'abside centrale e l'immagine nell'arco di trionfo come pure l'altare maggiore. Nell'abside meridionale si sono conservati gli affreschi con Sant'Afra, Maddalena ed Elisabetta risalenti al XIII secolo, la Pietà nell'abside a nord è del XVI secolo.



La cappella cimiteriale (realizzata intorno al 1500) non è liberamente accessibile. Dalla finestra si può però gettare uno sguardo all'interno e agli affreschi di Scuola Pacheriana. Illustrano il Giudizio universale e la salvezza delle povere anime per mezzo di messe, elemosine, digiuni e preghiere.

Nel 2011 sono stati inaugurati la nuova cappella del cimitero e l'ampliamento del camposanto.

La Pietà del monumento ai caduti presente nel cimitero è stata realizzata da **Heinrich Bacher**.

I fratelli **Heinrich** (1897 – 1972) e **Franz** (1903 – 1981) **Bacher** sono nati nell'ospizio del Castello Neuhaus di Gais. Già il padre e il nonno erano intagliatori in legno con un proprio laboratorio. Entrambi i fratelli hanno studiato arte applicata a Monaco; nel corso della loro permanenza hanno conosciuto il mondo artistico europeo e negli anni '30 sono diventati membri della Secessione a Innsbruck. La loro arte era orientata a ridurre l'opera all'essenziale, soprattutto Franz si avvicinò maggiormente alle forme astratte. Oggi i due fratelli Bacher sono considerati fra i più importanti scultori del loro tempo. In vita però il valore delle loro manifestazioni artistiche era scarsamente considerato.



Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Il figlio coccodrillo chiede al padre:
 "Papà, un giorno avrò molti soldi, vero?"
 "Certo figliolo, quando sarai un portafoglio!"

La nonna dice a Pierino:
 "Pierino, non devi mai raccogliere le cose per terra".
 Dopo due minuti casca la nonna e gli dice: "Ritirami su." "Ma nonna, tu mi hai detto di non raccogliere le cose per terra."

2. Accoppiando opportunamente le parole date, formano altre dieci di otto lettere che vengono sistemate nel casellario, una per riga. Le lettere già scritte faciliteranno il compito. Nella quinta colonna risulterà il titolo di un capolavoro della letteratura.

			A	I			
			I	N			
		R				L	
	E						I
I							E
M							A
	E						T
		O		N			
		O		A			
		I		N			

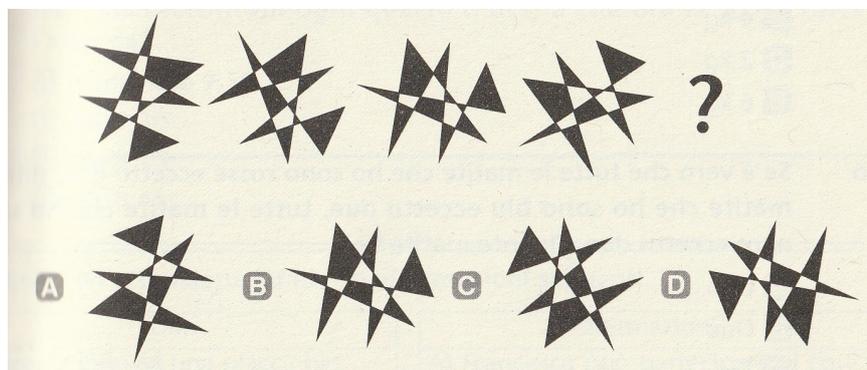
- ARSI - CAPI - CENT -
- COLO - DINO -
- ELLA - ENTE - ENZA -
- INDO - LIMO - MARI -
- MIRA - MITE - NATA -
- ONDA - PALA - PEST -
- PROF - RATE - SALI

5. Come fanno le pecore per addormentarsi?

Un cittadino si reca in campagna e in un campo osserva due mucche, una bianca e una nera. Incuriosito, chiede al contadino lì vicino quanto pesano.
 "Quella bianca un quintale." risponde.
 "E quella nera?"
 "Anche."
 "E quanto latte producono?"
 "Quella bianca, un litro al giorno."
 "E la nera?"
 "Anche."
 "Ma perché risponde alle mie domande parlando solo della bianca?"
 "Perché la bianca è mia."
 "E la nera?"
 "Anche."

3. Se mi togli la pelle non piango, ma tu forse sì. Chi sono?

4. Quale figura completa la serie?



6. Individuate il numero mancante.

9	5		7	8		3	4	
1	2	11	2	6	7	1	1	?

A 10, B 9, C 7, D 6, E 5

"Finché porterai un sogno nel cuore, non perderai mai il senso della vita."
 Mahatma Gandhi



1. Attrezzi in officina
 Alcune parole relative al tema indicato sono state suddivise in gruppi di due o tre lettere e sparpagliate nella griglia. Ricostruite le parole.

ES	ORE	AVE	TTO
LI	GA	VIT	FFA
AV	CHI	RE	AT
STA	TRA	MA	SE

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

1. CHI-AVE; LI-MA; AV-VIT-AT-ORE; STA-FFA; SE-GA; ES-TRA-TTO-RE

3. La cipolla

2.

P	A	L	A	D	I	N	O
S	A	L	I	E	N	T	E
M	I	R	A	C	O	L	O
P	E	S	T	A	R	S	I
I	N	D	O	M	I	T	E
M	A	R	I	E	L	L	A
C	E	N	T	R	A	T	E
P	R	O	F	O	N	D	A
L	I	M	O	N	A	T	A
C	A	P	I	E	N	Z	A

4. Soluzione: A La serie propone sempre la stessa figura che ruota di 45° in senso antiorario. La figura che completa la serie è quindi quella proposta dall'alternativa A, ottenuta ruotando di 45° l'ultima figura della serie.

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

6. Per trovare il numero mancante si deve cercare di capire come sono ricavati gli altri due numeri corrispondenti negli altri due gruppi. L'11 posto esternamente a lato del primo rettangolo si ottiene sommando i due numeri della parte superiore del rettangolo (il 9 e il 5) e sottraendo i due numeri della parte inferiore (9 + 5 - 1 - 2 = 11). Lo stesso ragionamento si dimostra valido per il secondo gruppo di numeri e può quindi essere esteso al terzo per trovare il numero mancante. La soluzione è fornita dall'alternativa E, infatti 3 + 4 - 1 - 1 = 5

5. Contano gli uomini.

La danza della neve

Sui campi e sulle strade
silenziosa e lieva
volteggiando, la neve
cade.
Danza la falda bianca
nell'ampio ciel scherzosa,

poi sul terren si posa
stanca.
In mille immote forme
sui tetti e sui camini,
sui cippi e sui giardini
dorme.
Tutto d'intorno è pace;
chiuso in oblio profondo,

indifferente il mondo
tace.
A. Negri



Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Le regole d'oro della finanza

La Cassa Raiffeisen di Brunico vuole accompagnare i propri clienti per tutta la loro esistenza, assistendoli in ogni fase e offrendo loro una consulenza mirata in base ai loro bisogni. Anche chi si trova già nella terza età, ma non intende rinunciare a una **vita attiva**, dovrebbe considerare attentamente alcuni aspetti. La vostra **pensione viene accreditata automaticamente sul conto corrente**, ma desiderate sapere come mantenere il vostro patrimonio nel tempo o addirittura accrescerne il valore? L'**investimento** è la scelta più immediata, ma richiede capacità e strumenti adeguati: affidatevi a noi, conosciamo i vostri desideri e i vostri timori. Molti anziani cullano il desiderio di costruire una riserva finanziaria per i propri nipoti: anche

in questo campo esistono numerose possibilità, tra cui Raiffeisen Fondo Pensione Aperto, che consente di scegliere liberamente l'importo da versare ogni anno e offre la possibilità d'impiegare il capitale maturato anche per altri progetti importanti. Ma esistono anche altre **forme d'investimento** interessanti per gli anziani: depositi a risparmio vincolati, certificati di deposito e fondi d'investimento possono essere utilizzati per la costituzione di un capitale. Naturalmente bisogna pensare anche a **proteggere il patrimonio**: tutto ciò che si è costruito negli anni dev'essere adeguatamente tutelato. A proposito di sicurezza, chi desidera dormire sonni tranquilli, sapendo che i propri oggetti preziosi sono ben custoditi, può scegliere le nostre **cas-**

sette di sicurezza. Infine, è importante disciplinare per tempo la successione dei propri beni, affinché il passaggio alla generazione successiva avvenga senza problemi. Anche in questo campo possiamo offrirvi la nostra assistenza professionale, valutando insieme a voi vantaggi e svantaggi di donazioni e lasciti ereditari. Come vedete, cari anziani, ci sono ancora molte questioni su cui riflettere. Ma non temete: siamo qui per voi, perché vogliamo essere certi che possiate godervi la meritata pensione **nel segno della sicurezza.**

Peter Feichter
Consulente per
gli Anziani
Cassa Raiffeisen
di Brunico

