Info Seniores

maggio 2017 - numero 15

Cari anziani,

quando si parla di anziani, tutti pensano al passato, ma noi dobbiamo pensare anche al futuro. Al nostro futuro ed a quello delle future generazioni.

Già oggi le persone anziane vorrebbero vivere il più a lungo possibile la propria vita, godere della maggiore autonomia possibile anche quando hanno bisogno di assistenza. Dovrebbe essere perciò possibile mantenere la qualità della propria vita il più a lungo possibile nella propria abitazione oppure, se si vuole, in un altro ambiente. Per garantire queste prospettive è necessario offrire un ventaglio di scelte diverse: abitare nella propria casa, abitare con assistenza garantita, abitare in comunità con altri, abitare nelle Case di cura ecc., naturalmente a prezzi accessibili.

Oltre a ciò, spesso si pensa solamente all'abitazione senza dare la giusta importanza anche al resto. A che cosa serve l'abitazione più bella e comoda se l'ambiente circostante non corrisponde alle nostre esigenze: se mancano gli amici e i conoscenti, i mezzi pubblici, i medici e le farmacie, la chiesa, i negozi, i circoli anziani ecc. o se per raggiungerli si devono percorrere delle distanze eccessive?

La persona anziana deve essere "circondata" dalla vita, con tutti i rapporti a cui è abituata e deve poter contare sull'assistenza necessaria in caso di bisogno. Questo, in futuro, non deve essere un obiettivo solo nostro; tutte le autorità e le organizzazioni competenti devono impegnarsi in questa direzione.

Non ha senso che un anziano sia assistito nella Casa di cura per ventiquattro ore se, per esempio, un'ora giornaliera di assistenza soddisfa tutte le sue esigenze. I posti nelle case di cura dovrebbero rimanere possibilmente a disposizione delle persone che ne hanno veramente bisogno.

Per questa ragione è importante avere un'offerta diversificata. Il modello "accompagnamento e assistenza abitativa per anziani" potrebbe garantire agli anziani la massima autonomia e insieme la sicurezza di avere un aiuto in caso di necessità. Nello stesso tempo questo modello offre alle autorità competenti notevoli possibilità di risparmi economici.

Nell'interesse di molti anziani il nostro impegno futuro sarà quindi orientato a garantire le più diverse forme di abitazioni con più o meno assistenza, sperando di avere il sostegno delle autorità, di tutte le organizzazioni competenti e naturalmente anche degli anziani stessi.

Cristina Gianotti
Presidente

Nelly Piol
Vicepresidente

Consigli medici

L‘ Alzheimer e altre forme di demenza

Il termine **„demenza“** deriva dal latino „de-mens“ (de=via; mens=mente), significa letteralmente **„via dalla mente“** e indica molto chiaramente la caratteristica principale delle malattie legate a questa patologia: la perdita progressiva delle capacità mentali e delle competenze acquisite nel corso della vita. Queste malattie si differenziano dai normali processi d’invecchiamento delle capacità mentali per il tipo di deficit e per il rapido peggioramento dell’infermità. Milioni di persone soffrono di demenza e non esiste tuttora una terapia risolutiva. L’Alzheimer e le altre forme di demenza rappresentano quindi una delle più ardue sfide mediche e sociali del nostro tempo.

La demenza è più di un „semplice“ disturbo della memoria. Coinvolge l’intero essere della persona: la sua percezione, il suo comportamento e il suo vissuto.

Qual è la differenza fra demenza e Alzheimer?

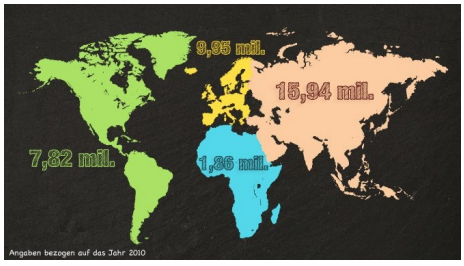
L‘Alzheimer è una sottoforma della demenza e rappresenta il 60% di tutte le sue forme. L’accumulo patologico di proteine nel tessuto celebrale (placche beta-amiloide e fibrille di proteina tau) induce un detoriamento e la morte di cellule nervose.

La demenza vascolare: la demenza vascolare rappresenta fino al 30% di tutte le forme di demenza. Le cause, in questo caso, sono da ricercare nei disturbi della circolazione sanguigna nel cervello che danneggiano le cellule nervose.

Demenze secondarie: il 10% delle forme di demenza non sono provocate da malattie organico-celebrali. Nel caso di successo terapeutico le difficoltà della memoria possono essere superate. Una demenza secondaria può essere originata, per esempio, da malattie del ricambio, da malattie tiroidee, da una mancanza di vitamina B12, da determinate malattie infettive e da diverse altre malattie.

Qual è la frequenza delle malattie legate alla demenza?

Già oggi, secondo l’Organizzazione mondiale della sanità (OMS), sono 47,5 milioni le persone al mondo che soffrono di una forma di demenza. Circa due terzi dei pazienti sono affetti da Alzheimer. La stessa OMS ipotizza che nel 2030 questo numero potrebbe salire a 76 milioni. *Nei paesi più ricchi del pianeta ci sono però dei segni di miglioramento della situazione: gli studi indicano che il numero di chi si ammala si sta stabilizzando o sta addirittura diminuendo.* Le cause di questa tendenza non sono chiare. In genere si considera che agiscano positivamente il modo di vita più sano e l’intensa attività del cervello. Gli scienziati ipotizzano che un minore rischio di malattie cardio-vascolari come effetto del minore fumo, minor sovrappeso, più attività sportiva e una migliore alimentazione possano rappresentare anche un minore “rischio Alzheimer”. Anche la cura della pressione alta e degli alti valori di colesterolo sembrano poter diminuire ulteriormente il rischio di ammalarsi. Nei paesi in via di sviluppo, al contrario, i casi di Alzheimer dovrebbero aumentare. Una delle ragioni è l'aumento dell'aspettativa di vita.
Il più grande fattore di rischio per le malattie legate alla demenza è infatti l‘età.



In Alto Adige vivono tra i 10.000 e i 12.000 ammalati di demenza. A essi, ogni anno, si aggiungono circa 1000 nuovi casi.

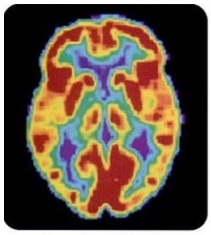
Quando è opportuno rivolgersi a un medico?

Nel caso di cambiamenti nella capacità di memorizzare, di esprimere giudizi, di svolgere le attività quotidiane, quando si evidenziano modifiche nel comportamento e nell’umore, è in ogni caso opportuno effettuare una analisi diagnostica.

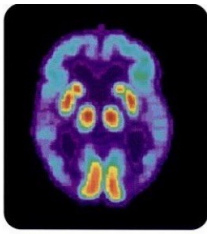
Bisogna sfatare l'idea che una visita approfondita non serva perché in ogni caso "non si può fare niente". E' importante fare una diagnosi precisa il più presto possibile perché, in questo modo, si può guarire una eventuale forma secondaria di demenza. Aumenta poi la possibilità di accedere in tempo alle terapie oggi disponibili e aumentare così la qualità della vita. C'è poi più tempo per pianificare meglio il futuro.

Come viene diagnosticato l'Alzheimer?

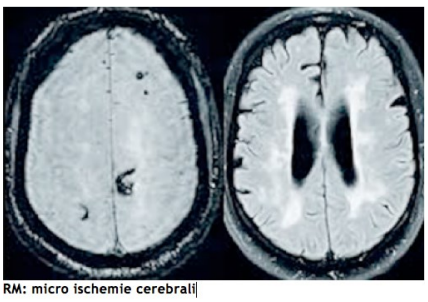
Non ci sono test del sangue o del patrimonio genetico. La diagnosi Alzheimer è un mosaico di molti elementi: un test neuropsicologico, la determinazione del livello delle capacità pratiche quotidiane, il risultato di una risonanza magnetica (RM) o di una tomografia computerizzata (TAC) o di una tomografia a emissione di positroni (PET) al cervello. Grazie a queste tecniche diagnostiche si possono evidenziare delle alterazioni dei tessuti celebrali, dell'irrorazione sanguigna o del ricambio.



PET normale



PET Alzheimer

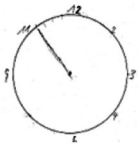


RM: micro ischemie cerebrali

Qual è il decorso della malattia?

Le manifestazioni della demenza cambiano nel corso della malattia e sono diverse da paziente a paziente. Ci sono però alcune

Professione: chimico
Età: 80 anni
prima stadio



Professione: insegnante
Età: 64 anni
secondo stadio

Professione: postino
Età: 83 anni
terzo stadio

caratteristiche tipiche. Si possono distinguere tre stadi.

Primo Stadio:
Sono evidenti i disturbi nella memoria a breve: le domande si ripetono, gli accordi vengono dimenticati, la stufa rimane accesa. Contemporaneamente si manifestano delle difficoltà nel ragionamento. Le attività impegnative non possono più essere svolte. La diminuzione delle prestazioni si nota maggiormente in ambito lavorativo che nelle attività domestiche.

Secondo stadio:
Le limitazioni della memoria e della capacità di ragionamento raggiungono un grado tale da rendere la persona colpita dalla malattia dipendente dall'aiuto di qualcuno. I malati non se la cavano più da soli dapprima in ambienti estranei e poi anche in quelli più conosciuti. E' necessario l'aiuto per l'igiene personale, per vestirsi e svestirsi e per mangiare. Sintomi collaterali frequenti sono paure infondate, irrequietezza, disturbi del ritmo di veglia-sonno, limitato controllo delle reazioni emotive e difficoltà di controllo urinario.

Terzo stadio:
In questa fase è necessario l'aiuto per svolgere tutte le attività della vita quotidiana. La capacità espressiva è molto ridotta. Si mantiene, al contrario, la capacità di percepire e di esprimere le emozioni. Si manifestano ora sintomi fisici come i disturbi nella deglutizione, crampi, perdita del controllo della posizione del corpo come quella degli sfinteri. I pazienti sono soggetti a infezioni. Si possono verificare delle cadute pericolose. La causa di morte più frequente è rappresentata dalla polmonite.

Cosa significa per i parenti la diagnosi demenza?

La diagnosi „demenza" comporta una enorme pressione sulla persona coinvolta ma anche sui suoi parenti. Non senza ragione, in concomitanza con una demenza, si parla spesso di una "malattia della famiglia", dato che l'intero nucleo famigliare è stimolato alla comprensione, alla capacità di immedesimazione e alla competenza nell'assistenza.
I congiunti non devono solamente padroneggiare la capacità di affrontare una malattia grave e inguaribile di una persona amata ma devono anche assumere decisioni riguardanti la cura e l'assistenza futura di un membro della famiglia.

Quali sono le possibilità di prevenzione e di cura?

Prevenzione: se anche invecchiando manteniamo un'intensa attività mentale, i sintomi di una demenza si manifestano più tardi perché abbiamo più riserve per compensare dei leggeri deficit. Come già accennato, non esiste a tutt'oggi una terapia che conduca alla guarigione. L'obiettivo principale delle cure è quindi quello di migliorare la qualità della vita del malato e dei suoi congiunti.

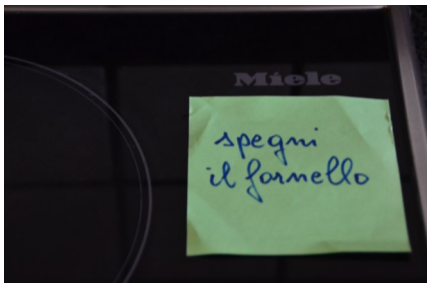
Trattamento farmacologico:
Nel caso di Alzheimer, abbiamo

a disposizione gli inibitori della colinesterasi e la Memantina. L'uso di questi medicinali non è in grado di evitare il progredire della malattia ma permette ai pazienti di rimanere un pò più a lungo allo stesso livello cognitivo. I pazienti che soffrono di una demenza vascolare traggono profitto dalla somministrazione di farmaci antiaggreganti e da un costante controllo dei principali fattori di rischio vascolare come l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, il fumo e il diabete mellito. L'aggressività e l'insonnia, come anche una depressione, possono essere migliorate con la somministrazione di farmaci specifici.

Con delle **terapie non farmacologiche** possono essere migliorati sia l'umore sia le capacità del paziente. Dato che nei pazienti che soffrono di demenza viene danneggiata soprattutto la capacità di apprendere e di ricordare, è opportuno non sottoporli a esercizi troppo ambiziosi!

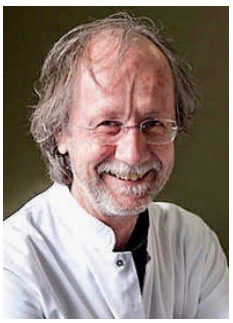
I terapisti e i congiunti dovrebbero considerare le possibilità che rimangono attive nelle persone coinvolte, senza però richiedere troppo poco. Svolgere delle attività pratiche, compiere insieme delle passeggiate, giocare e fare bricolage divertono e permettono al malato di partecipare alla vita.

Il trattamento di **riabilitazione cognitiva** cerca di migliorare i deficit attraverso giochi linguistici o di altro tipo. E' stato dimostrato che questo training può migliorare la gioia di vivere e l'autostima. La creazione di capacità e di attività considerate soddisfacenti e piacevoli dal malato costituisce il principio della **terapia comportamentale**. La **terapia ambientale** ha come scopo quello di realizzare per chi soffre di demenza un ambiente di vita più consono possibile. L'alloggio, per esempio, dovrebbe essere ben praticabile e ben illuminato, dei biglietti affissi alle porte possono facilitare l'orientamento ecc.



Stimare le persone malate, accettare la malattia con i cambiamenti che essa provoca, l'uso di facilitatori dell'orientamento, i rituali nella vita quotidiana e la valorizzazione delle capacità ancora rimanenti, sono fattori importanti che influenzano positivamente la cura e l'assistenza delle persone affette da demenza.

Primario dott. Arno Gasperi



La tutela dei consumatori risponde alla domanda: Qual è la particolarità del „latte fieno"?

Il „latte fieno", un particolare tipo di latte, è prodotto da mucche alimentate esclusivamente con erba, legumi, cereali e fieno. Queste mucche non mangiano nessun tipo di fieno insilato, ossia nessun tipo di fieno fermentato oppure grano e mangiami geneticamente modificati. Il „latte fieno" è considerato quale una qualità di latte molto elevata per quanto riguarda il suo sapore e gli ingredienti con cui viene prodotto. Inoltre, rispetto al latte convenzionale, il „latte fieno", possiede anche un maggior contenuto di omega-3, ossia acidi grassi molto importanti. Il „latte fieno" gioca un ruolo importante nella produzione di formaggio da latte crudo, infatti questo nuovo tipo di latte difficilmente contiene batteri indesiderati (clostridi) che potrebbero interferire con la maturazione del formaggio. Grazie a ciò viene ridotto drasticamente anche il rischio di un cattivo gusto e/o di errori nei buchi contenuti nel formaggio.

Da marzo 2016 per il „latte fieno" e per i prodotti da esso derivanti è possibile utilizzare l'etichetta „specialità tradizionale garantita" (STG), ciò ovviamente a condizione che i prodotti soddisfino tutti i requisiti richiesti dalla normativa europea che regolamenta il settore. Questa etichetta garantisce che il prodotto è composto da prodotti tradizionali oppure che è stato prodotto seguendo un procedimento tradizionale.

Nel frattempo anche alcuni produttori di latte altoatesini offrono la possibilità di acquistare il „latte fieno".

Un raccoglitore per i documenti. Finalmente ordine nelle “carte importanti”.

Qualche volta conserviamo i nostri documenti qua e là in diversi posti del nostro alloggio. La loro ricerca spesso ci costa un sacco di tempo e ci crea anche un po’ di agitazione. Nel caso in cui dovessimo affrontare situazioni improvvise e inattese come un ricovero di emergenza, sarebbe però opportuno avere sempre sottomano le nostre “carte importanti”.

Un raccoglitore per conservare i documenti più importanti è quindi indispensabile non solo per noi, ma anche per i nostri cari e per chi ci assiste. Tutti i documenti rilevanti sono raccolti insieme e in caso di necessità non dobbiamo cercarli a lungo. Il raccoglitore stesso deve essere però conservato in modo da trovarlo immediatamente.

La Consulta degli Anziani mette a disposizione di chi è interessato un raccoglitore del genere. La cartella è divisa in dodici parti; le istruzioni accluse ci indicano come inserire i vari documenti in modo chiaro e facilmente accessibile.

Dato che non facile prevedere quante persone aderiranno a questa offerta, la disponibilità di questi porta documenti è inizialmente limitata. Nel caso in cui la richiesta superasse le nostre previsioni, non preoccupatevi, provvederemo a acquistarne altri in tempi brevi. La Consulta degli anziani vi terrà informati.

Chi fosse interessato a questa iniziativa può ritirare la cartella porta documenti, a partire da giugno, negli orari di udienza della Consulta degli Anziani il mercoledì dalle ore 10.00 alle 12.00 e il giovedì dalle ore 15.00 alle 17.00.

La biblioteca civica consiglia

Elisabeth Egan: La felicità è una pagina bianca. Editrice Nord 2016, 394 pagine

Alice ha una medicina che va bene per tutti i mali: quando non ce la fa più, si rifugia nei libri! Già da bambina se ne andava in giro con una valigia piena zeppa di libri, interpretando “la signora dei libri”. Ora le recensioni, che finora ha fatto soltanto per hobby, diventeranno il suo pane quotidiano, perché inizierà a lavorare da Scroll, la multinazionale che sta per inaugurare una catena di “sale da lettura” da sogno, per sprofondare in comode poltrone, consultare un catalogo sterminato e leggere, leggere, leggere. Con un marito avvocato in cerca di clienti, una migliore amica proprietaria di una libreria in difficoltà, tre figli con le esigenze più disparate, un papà ammalato, Alice si muove in fretta per accontentare tutti. Troverà il modo di accontentare anche se stessa? La vita è fatta di alti e bassi, ed è come un libro: ogni giorno apriamo una pagina bianca, e siamo noi a decidere cosa vogliamo scriverci.

Patrizia Moroni,
biblioteca civica

Il problema dell'umanità è che gli stupidi sono strasicuri, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi.
B. Russell

Novità dall'amministrazione comunale

Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico

Migliorare i flussi del traffico, aumentare la qualità di vita a Brunico

Con questo motto si possono riassumere i progetti di mobilità della nostra città, attualmente in corso o prossimamente in programma.

Attualmente si lavora alla nuova sistemazione della rotatoria in via Valle Aurina con l'obiettivo di ottimizzare il flusso del traffico soprattutto nelle ore di punta e di ridurre al minimo le code che ormai sono diventate una realtà quotidiana. Subito dopo l'ultimazione di tali lavori si procede con la sistemazione del parcheggio nei pressi della rotatoria, che attualmente si trova in condizioni precarie. L'intervento prevede il rinnovo della pavimentazione, la realizzazione di un sistema di drenaggio efficiente nonché una nuova illuminazione a led.

Il progetto più importante a livello del trasporto pubblico a Brunico è senza dubbio il centro mobilità. La prima tappa del progetto consiste nel risanamento della stazione, in programma già quest'anno. Con oltre 40.000 passeggeri all'anno la stazione di Brunico riveste un ruolo centrale per l'intera vallata. Purtroppo, nelle condizioni in cui si trova attualmente non è un biglietto di visita per la nostra città. Nel 2017 sarà anche appaltata la progettazione della nuova strada d'accesso al centro mobilità. L'inizio dei lavori è previsto nel 2019. Con il conseguente spostamento della strada che attraversa Piazza Mercato a Stegona, si aprono nuove prospettive riguardo alla sistemazione della piazza stessa. Dovrà trasformarsi in una piccola zona di ricreazione, in prossimità del centro e quindi facilmente raggiungibile, in cui il fiume rivestirà un ruolo centrale.

Vengono inseriti nel piano urbanistico lo spostamento dell'Anello Nord dietro la zona industriale e la circonvallazione di San Giorgio. Lo spostamento dell'Anello Nord include anche diverse misure contro l'inquinamento acustico lungo via Falzes di notevole importanza per la popolazione ivi residente.

In direzione d'arrivo si trova la realizzazione dell'uscita centro dalla circonvallazione sud, che entrerà in funzione quest'estate. Parallelamente è in corso la progettazione della ristrutturazione dell'incrocio via Riscone. Per quanto riguarda la zona Brunico est/centro invece si stanno effettuando delle analisi del traffico. Il conseguente concetto del traffico per tale zone includerà anche il parcheggio sotterraneo.

I beneficiari di progetti di mobilità innovativi non sono solo gli automobilisti o gli utenti del treno e del bus, ma sempre anche i pedoni ed i ciclisti. Con nuove soluzioni viarie ci impegniamo a migliorare i flussi del traffico ed a ridurre il traffico in centro e nelle zone residenziali. Nuovi tracciamenti di strade esistenti creano spazio per zone ricreative in prossimità del centro, che sono importanti soprattutto anche per i nostri concittadini anziani.

Il vostro sindaco
Roland Griessmair

La ricetta:

Pennette rigate in salsa di porcini, code di gamberi e pomodorini

Per 4 persone
tempo di preparazione 20'

- 350 g di pennette rigate
- 300 g di funghi porcini
- 200 g di code di gamberi
- 100 g di pomodorini
- 1/2 scalogno tritato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio tritato
- sale pepe e olio extravergine di oliva q.b.

Togliete i semi dai pomodorini e tagliate i funghi a fettine. Rosolate aglio e scalogno con l'olio quindi unite i porcini e i pomodorini. Aggiungete infine le code di gamberi e lasciate cuocere per alcuni minuti, aggiustando di sale e pepe. Cuocete le pennette rigate in acqua salata. Scolate al dente e fate saltare in padella insieme al sugo. Servite guarnendo con prezzemolo tritato.

Buon Appetito

In ricordo di Hermann Demichiel

In
data 15 marzo è deceduto signor Hermann Demichiel.

Dall'anno 2000, quando è stata fondata la Consulta Comunale Anziani di Brunico e fino alla sua morte faceva parte della giunta come rappresentante delle frazioni di Brunico.

Con tutta la sua forza si è impegnato di vedere i problemi delle persone anziane e di migliorare la loro vita.

La sua capacità, la sua esperienza, ma soprattutto il suo modo tranquillo ed avveduto hanno sempre portato alle decisioni giuste e contribuito al successo dell' attività della Consulta Comunale Anziani.

La Consulta Comunale Anziani e gli anziani di Brunico vogliono ringraziarlo e conservare un buon ricordo di lui.

Siamo sicuri che la sua sensibilità sociale indicherà anche in futuro alla Consulta Comunale Anziani la giusta strada.

La Consulta Comunale Anziani di Brunico organizza per tutti gli anziani del Comune di Brunico una gratuita

consulenza legale

Si tratta di una prima consulenza di indirizzo orientativo che verrà svolta dal

dott. Friedrich P. Mair

I seguenti temi sono spesso di particolare interesse: diritto ereditario e testamento, divisioni del patrimonio, donazioni, diritto di famiglia e contratti, amministrazione di sostegno o testamento biologico.

Per concordare un appuntamento occorre telefonare al n. 0474 530209 o venire personalmente all'ufficio della Consulta Comunale Anziani nel Municipio, 3° piano

Ramoscelli di vischio sono di grande aiuto

Anche quest'anno durante le Festività Natalizie, come da tradizione, in occasione del Mercatino di Natale nel centro di Brunico, ho offerto ai passanti, in cambio di un'offerta libera in denaro a scopo di beneficenza, ramoscelli di vischio, confezionati a mazzetti. Come ogni anno l'iniziativa ha riscosso un grande apprezzamento da parte di amici, conoscenti e turisti.

Il vischio è un parassita delle piante di pino, ma nella tradizione è considerato un portafortuna e si dice addirittura che baciarsi sotto il vischio a Capodanno sia di buon auspicio. Dalle nostre parti lo si raccoglie nella zona di Naz-Sciaves alle porte di Bressanone. Confezionarlo è molto semplice: basta inserire i ramoscelli in una busta trasparente da chiudere con un nastro
rosso a fiocco
e il gioco è
fatto.

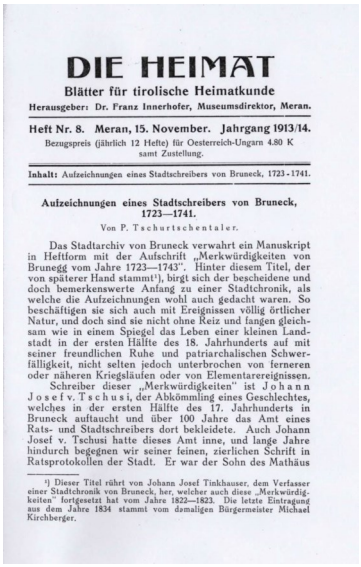
Dei soldi raccolti con le offerte di quest'anno, 350 Euro sono stati donati all'Associazione Nazionale Alpini Onlus, che a sua volta li ha devoluti in favore delle popolazioni del centro Italia colpite dal terremoto. Altri 350 Euro sono stati devoluti in favore delle missioni di Ansaldo e Cochabamba in Bolivia, gestite dai Padri Scolopi, dei quali un missionario è originario del mio stesso paese in Umbria. I soldi donati vengono utilizzati per l'istruzione di bambini e ragazzi fra i più poveri dell'America del Sud (dalle scuole elementari fino alle superiori), facendosi carico di diversi aspetti: dalla gestione della mensa alla realizzazione dei banchi, dall'acquisto di materiali scolastici, ad infissi per le finestre.

Un grazie di cuore va a tutte quelle persone che hanno riposto fiducia in questa iniziativa e hanno dato un loro contributo.
Alessandro Stoppacciaro

Johann Joseph von Tschusy (1665-1744): scrivano e cronista brunicense

Andreas Oberhofer, responsabile dell'archivio storico di Brunico

Johann Joseph von Tschusy (Tschusi), brunicense di nascita, ha offerto un contributo importante e duraturo allo studio della storia della città. Anche se il suo nome è oggi quasi completamente dimenticato, Johann Joseph Tschusy è l'estensore di una Cronaca di Brunico in cui ha raccolto quelli che a suo parere sono stati gli avvenimenti più rilevanti accaduti dal 1723 al 1743. Questa Cronaca è meno nota rispetto alla cosiddetta „Cronaca brunicense" di Johann Nepomuk Tinkhauser (1834), dato che non fu mai pubblicata sotto forma di libro, solo alcuni estratti sono stati stampati nella Rivista "Die Heimat" nel 1913/14. Paul Tschurtschenthaler, giurista, studioso di storia patria e co-fondatore del Museo locale si era occupato in quegli anni del testo e l'aveva voluto far conoscere a un pubblico più vasto.



DIE HEIMAT

Blätter für tirolische Heimatkunde

Herausgeber: Dr. Franz Innerhofer, Museumsdirektor, Meran.

Heft Nr. 8. Meran, 15. November. Jahrgang 1913/14.

Bezugspreis (jährlich 12 Hefte) für Oesterreich-Ungarn 4.80 K samt Zustellung.

Inhalt: Aufzeichnungen eines Stadtschreibers von Bruneck, 1723-1741.

Aufzeichnungen eines Stadtschreibers von Bruneck, 1723—1741.

Von P. Tschurtschenthaler.

Das Stadtarchiv von Bruneck verwahrt ein Manuskript in Heftform mit der Aufschrift „Merkwürdigkeiten von Brunegg vom Jahre 1723—1743". Hinter diesem Titel, der von späterer Hand stammt[1]), birgt sich der bescheidene und doch bemerkenswerte Anfang zu einer Stadtchronik, als welche die Aufzeichnungen wohl auch gedacht waren. So beschäftigen sie sich auch mit Ereignissen völlig örtlicher Natur, und doch sind sie nicht ohne Reiz und fangen gleichsam wie in einem Spiegel das Leben einer kleinen Landstadt in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts auf mit seiner freundlichen Ruhe und patriarchalischen Schwerfälligkeit, nicht selten jedoch unterbrochen von fernerenoder näheren Kriegsläufen oder von Elementarereignissen.

Schreiber dieser „Merkwürdigkeiten" ist Johann Josef v. Tschusi, der Abkömmling eines Geschlechtes, welches in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts in Bruneck auftaucht und über 100 Jahre das Amt eines Rats- und Stadtschreibers dort bekleidete. Auch Johann Josef v. Tschusi hatte dieses Amt inne, und lange Jahre hindurch begegnen wir seiner feinen, zierlichen Schrift in Ratsprotokollen der Stadt. Er war der Sohn des Mathäus

[1]) Dieser Titel rührt von Johann Josef Tinkhauser, dem Verfasser einer Stadtchronik von Bruneck, her, welcher auch diese „Merkwürdigkeiten" fortgesetzt hat vom Jahre 1822—1823. Die letzte Eintragung aus dem Jahre 1834 stammt vom damaligen Bürgermeister Michael Kirchberger.

Immagine 1: Articolo von Paul Tschurtschenthaler sulle annotazioni di Tschusy nella Rivista „Die Heimat", 1913/1914, Copertina.

Tschusy apparteneva a una vera e propria dinastia di scrivani, i cui rappresentanti maschili si impegnarono per la città e per il tribunale di Brunico e godettero anche di un certo prestigio. Di Joseph von Tschusy conosciamo però solamente le date più rilevanti della vita: nacque a Brunico nel 1665, qui contrasse matrimonio con Anna Steger (†1750), dalla loro unione nacquero dieci figli. Nel registro della parrocchia di Brunico, Tschusy è registrato come „Archigramaticus", dal che possiamo dedurre che abbia avuto una preparazione scolastica di alto livello. Dal 1690 operò come scrivano della città e cancelliere del tribunale. Le sedi giudiziarie di Brunico e di Anterselva erano allora accorpate e il cancelliere di Brunico doveva recarsi regolarmente anche a Anterselva per protocollare gli atti giuridici e le vertenze.

L'opera storica di Johann Joseph von Tschusy, le " Merkwirdigkeiten von Brunegg vom Jahr 1723 bis 1743", probabilmente intitolate così da Johann Nepomuk Tinkhauser, sono conservate sotto forma di manoscritto nell'archivio storico della città di Brunico. Il cronista ha riportato in 64 pagine diversi episodi avvenuti nella città. Oltre a questo, questa cronaca rappresenta un sussidio per ricordare e una pratica guida per l'amministrazione della città, pensata anche per un uso quotidiano.

Le annotazioni di Tschusy cominciano con la più grande cata-

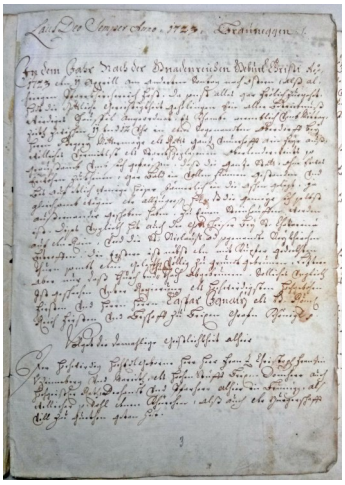


Immagine 2: La prima pagina della Cronaca della città di Brunico di Tschusy con la descrizione dell'incendio della città del 1723.

strofe che la città abbia mai vissuto, l'incendio del 1723, in cui - in parte o del tutto - andarono distrutte numerose abitazioni soprattutto nella zona di Ragen di sopra.

Nelle sue „Curiosità di Brunico", per elencare gli avvenimenti, Tschusy procede in ordine strettamente cronologico. Alla descrizione della catastrofe dell'incendio, avvenuta la domenica dopo Pasqua, segue una relazione della ricostruzione della Rainkirche sulla collina del Castello. Nel 1728 lui descrive i danni ingenti provocati dall'esondazione dell'Isarco alle zone a sud di Bressanone.

Nella Cronaca di Tschusy risulta evidente la particolare frequenza con cui l'autore si occupa di avvenimenti ecclesiastici, di infrastrutture religiose e di personale della Chiesa. Questo interesse è spiegabile pensando che in una piccola città come Brunico, i fatti degni di essere riportati in una cronaca erano piuttosto rari. Lo scrivano tematizza

se stesso, la sua qualificazione e la sua formazione; lo fa in modo non esplicito ma delle asserzioni rivelano sistematicamente il suo modo di pensare, come quando, nel 1732, lo scoppio di un'epidemia che colpì cavalli e bovini fu imputata "all'aria". Era consueto, allora, che la scienza medica individuasse la causa della diffusione delle malattie nell'aria cattiva o nei cattivi vapori, i cosiddetti miasmi.

Tschusy dedicò particolare interesse alla sosta di Franz Stephan von Lothringen e di Maria Theresia a Brunico (l'insigne coppia vi soggiornò dal 23 al 24 dicembre 1738). L'avvenimento consentì al cronista di dilungarsi sull'intera lista dei luoghi interessati alla visita. Maria Theresia e suo marito trascorsero la notte nel palazzo Sternbach, i membri della corte soggiornarono nelle altre residenze, in alcune case borghesi e in alberghi della città.

Nel 1741, Tschusy riferisce dell'inverno lungo e rigido che aveva guastato l'intera semina autunnale. Dato che anche il raccolto del 1740 era stato "piuttosto scarso", il prezzo dei cereali aumentò a tal punto che i brunicensi furono obbligati a acquistarli a Venezia. Per facilitare, in futuro, tali commerci, l'autore ampliò la sua cronaca con informazioni sulle misure in uso per i cereali, i dazi e le dogane ma anche con un itinerario di viaggio, completo di indicazione della lunghezza delle singole tappe. In questo caso Tschusy non è solo un cronista della città ma diventa anche autore di un "libro di viaggio" utile per il Sindaco inviato a Venezia.

Tra le annotazioni del 1741 trova posto anche l'arrivo da Innsbruck in città di due suore Orsoline. Il Consiglio comunale e la borghesia cittadina arrivarono in fretta alla conclusione che "si dovevano fare tutti gli sforzi per impedire non solo la costruzione di un convento, ma che trovassero in fretta la strada per tornare a Innsbruck". Da ciò possiamo dedurre che, all'inizio, la presenza delle religiose non era affatto gradita in città. Solamente dopo difficili trattative e dopo che aver trovato alloggio provvisorio nella Residenza della famiglia Sternbach, le suore poterono dare inizio alla costruzione del convento.

In appendice alla Cronaca troviamo degli elenchi tabellari dei parroci e decani di Brunico, dei comandanti del Castello e degli amministratori, dei giudici cittadini e di quelli di Anterselva, dei segretari comunali e quelli del Consiglio, dei sindaci e degli amministratori dell'ospedale, dei prevosti, dei magistrati delle acque e dei consiglieri comunali. Non manca, in conclusione, una tabella dei prezzi dei cereali dal 1723 al 1741.

Le annotazioni di Tschusy non furono redatte per essere pubblicate. Sono ammuffite per 170 anni nell'archivio cittadino fino a quando non furono rielaborate da Paul Tschurtschenthaler. La sua edizione parziale della Cronaca non ebbe una particolare notorietà poiché era stata immaginata soprattutto per un pubblico di studiosi. Come "Cronista brunicese" divenne più tardi famoso Johann Nepomuk Tinkhauser, le cui „Geschichtliche Nachrichten von der k.k. Kreisstadt Bruneck und derselben Umgebung" furono pubblicate sotto forma di libro da Hubert Stemberger nel 1981. Questo breve contributo è stato pensato per ringraziare un brunicese a cui dobbiamo la nostra conoscenza della storia della città.

Immagine 3: Pietra tombale di Johann Joseph von Tschusy, „gebester Stattshreiber Alda und gerichtshreiber in Andtholtz", e di sua moglie Anna Steger nel cimitero di Brunico. Foto: Archivio della città di Brunico

Ballate per mantenere il cervello giovane!

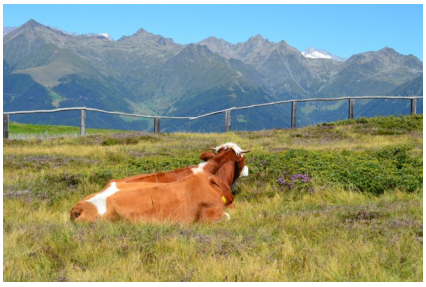
Ballare esercita la memoria, stimola la mente a fare cose nuove ed è il miglior modo per evitare il deterioramento mentale dovuto all'età.

Secondo gli scienziati il ballo è un'attività aperta e interpretabile che richiede la capacità di pensare all'istante. Il cervello deve mandare una quantità elevatissima di segnali a ogni parte del corpo come non è solito fare e, ogni volta che si danza, la mente non può fare a meno di costruire continuamente nuovi percorsi neuronali permettendo di uscire dai soliti schemi, sviluppare il pensiero laterale e aumentarne la rapidità. Oltre questo mantiene in forma, ovviamente.

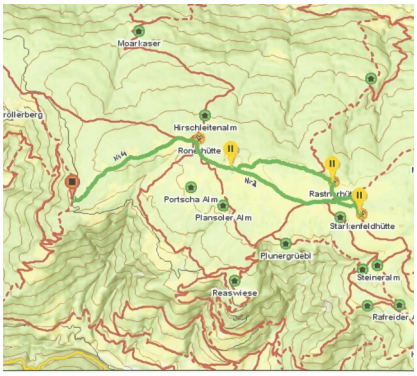
La nostra proposta per una passeggiata

Un'escursione sull'Alpe di Rodengo

Raggiungiamo Rio di Pusteria in treno; nei mesi estivi - a partire dalle 8.30 - un bus attende nelle immediate vicinanze per portarci fino al parcheggio Zumis (1725 m). Percorriamo ora una strada forestale per circa 350 metri prima di svoltare a sinistra e inoltrarci, in leggera salita, sul sentiero n. 4. La nostra via si snoda all'inizio in bosco



rado e quindi attraverso i prati; dopo circa 45 min. raggiungiamo il Rifugio Roner. Da qui, imbocchiamo il sentiero n. 2 circondati da un panorama mozzafiato per giungere alla cosiddetta croce Pianer e poi, in circa 1 ora dal Rifugio Roner, a un bivio. Ora possiamo scegliere di avviarci verso il Rifugio Rastner (1931 m) o verso il Rifugio Starkenfeld (1930 m). Entrambi distano poco più di 5 minuti di cammino dal bivio. Per ritornare al parcheggio ripercorriamo la stessa strada.



Durata complessiva: 3 ore; lunghezza 11 km e 230 m di dislivello. Altezza massima: 1935 m

Il Castello di Rodengo

Su un lungo promontorio roccioso alto sulla gola della Rienza, Federico I von Rodank, ministeriale del Principe Vescovo di Bressanone, fece erigere nella prima metà del 12. secolo un castello. All'estinzione del lignaggio dei von Rodank, la roccaforte rimase per quasi 200 anni sotto la giuristizione dei Signori del Land. Nel 1491 il castello fu donato dall'imperatore Massimiliano ai conti di Wolkenstein. I loro discendenti sono tuttora proprietari, e abitanti, del castello.

Nel corso dei secoli il castello è stato trasformato nella fortezza difensiva più grande e sicura del Paese; nel 16. secolo la struttura fu ampliata e rimodellata in un meraviglioso castello rinascimentale.

All'interno della struttura sono particolarmente degni di nota gli affreschi che ritraggono l'epopea di Iwein di Hartmann von Aue. Rinvenuta e restaurata solamente nel 1972, l'opera è considerata il più antico esempio di pittura muraria laica nei paesi di lingua tedesca. In 11 quadri, tra il 1200 e il 1300, pochi anni dalla fioritura dei poemi epici cavallereschi, in uno "stile espressivo e drammatico" (Sebastian Marseiler), è illustrata la prima parte dell'epopea.

Orari di apertura:
Dal 1 maggio al 15 ottobre, visite guidate da domenica a venerdì alle 11.30 e alle 14.30

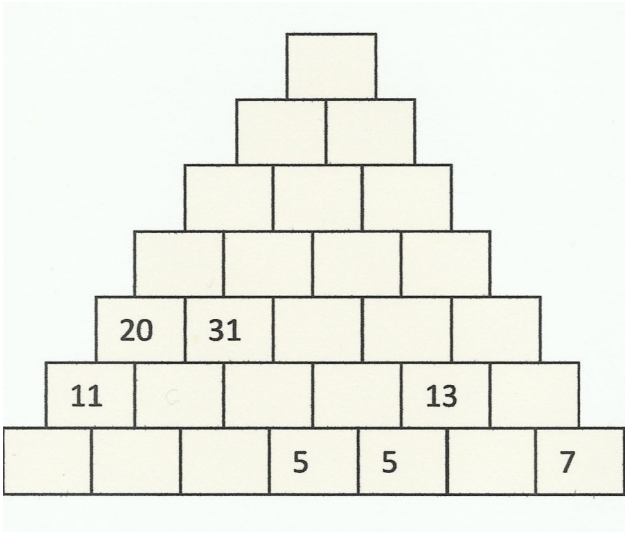
Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

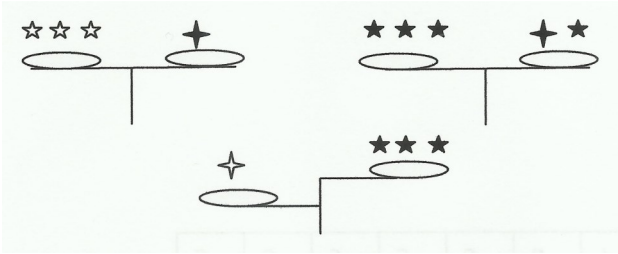
Concorsi
Un uomo racconta all'amico:
«Ma lo sai che mi sono già arredato mezza casa con i mobili che ho vinto con il concorso delle patatine?».
«Ah, sì? E nell'altra metà dell'appartamento cos'hai intenzione di metterci?».
«Beh, li ci tengo tutti i sacchetti delle patatine…».

Fiammiferi
Un tale ritorna dal tabaccaio dove aveva comprato una scatola di fiammiferi e protesta:
«I vostri fiammiferi non funzionano!».
E il tabaccaio:
«E dire che li avevo provati uno a uno!».

1. Si aggiunga i numeri mancanti. Ogni numero risulta dalla somma dei due numeri direttamente sottostanti.



2. Si immagini una bilancia a due piatti e le seguenti pesate:



Quale tra le precedenti figure pesa di meno?

A ☆ B ✦ C ✧ D ★

3. Qual è la somma totale dei numeri qui presenti?

4. Se cinque gatti prendono cinque topi in cinque minuti , quanti minuti inpiegano cento gatti a prendere cento topi?

5. La mamma di Pierino ha tre figli: Qui, Quo e ?

6. Una di queste parole non sta bene con le altre:

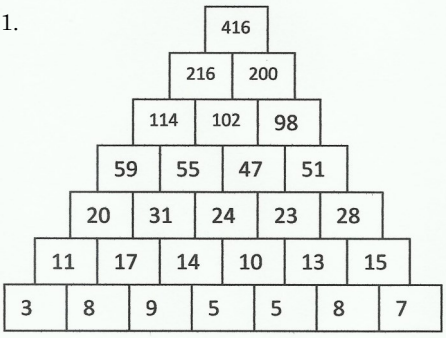
lode	applauso
favore	rimprovero

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

7. Si anagrammino le seguenti parole. Le lettere iniziali indicano una stagione.

XEVONO	dall'inizio, daccapo
IRDARGES	rimproverare con voce aspra
ERMAROSART	cambiare, mutare forma
DARAMIO	mobile chiuso con sportelli
NIGERET	applicare un colore
BEMLAME	immagine che indica qualcosa, simbolo

1.



3. Risposta: 119

4. Sempre cinque minuti

5. Pierino

6. Risposta: rimprovero

7. Risposta
EXNOVO
SGRIDARE
TRASFORMARE
ARMADIO
TINGERE
EMBLEMA

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

2. Le tre stelle a cinque punte bianche pesano come la stella a quattro punte nere. Quest'ultima da sola pesa meno delle tre stelle nere a cinque punte (si veda la bilancia in alto a destra), che a loro volta pesano meno di una stella bianca a quattro punte (che è quindi la figura più pesante). Da quanto detto, risulta che la figura più leggera è la stella bianca a cinque punte (A soluzione del quesito).

È maggio

A maggio non basta un fiore.
Ho visto una primula: è poco.
Vuol nel prato le prataiole:
è poco: vuole nel bosco il croco.
E' poco: vuole le viole; le bocche
di leone vuole e le stelline dell'odore.
Non basta il melo, il pesco, il pero.
Se manca uno, non c'è nessuno.
E'quando è in fiore il muro nero
è quando è in fiore lo stagno bruno,
è quando fa le rose il pruno,
è maggio quando tutto è in fiore.
Giovanni Pascoli 1855 - 1912

Raiffeisen
Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Di quanta carta abbiamo davvero bisogno?

Un estratto conto qui, ricevute e quietanze là. E nel mezzo questo o quell'altro contratto. Quanta documentazione bancaria si accumula a casa vostra? E soprattutto: riuscite ancora a starci dietro?

Molti preferiscono tenere da parte ogni singolo foglietto, perché potrebbe tornare utile in qualsiasi momento. E non era stato stabilito anche un termine per la conservazione dei documenti bancari? Giusto: i contratti che stipulate con la vostra banca dovrebbero essere effettivamente custoditi per tutta la vita, mentre per gli estratti conto vige un periodo ufficiale di conservazione di dieci anni. Nella migliore delle ipotesi, però, i documenti giustificativi che ricevete quando effettuate un prelievo o un deposito, li confrontate con la copia dell'estratto conto, quindi, se tutto è in ordine, li eliminate senza troppi problemi. Tuttavia, quando si tratta di ricevute particolari, come per esempio quelle relative a una ristrutturazione, andrebbero comunque conservate.

Insomma, è pur sempre una faccenda un po' complicata. Ma lo è soltanto per chi si muove ancora in "analogico". Il mondo digitale offre infatti opportunità decisamente più flessibili e veloci, e con un maggior grado di autonomia – anche per voi! Un numero sempre più alto di processi manuali viene digitalizzato. Operazioni quali bonifici e ordini permanenti possono essere effettuate e personalizzate comodamente online, i contratti si sottoscrivono direttamente sul tablet e gli inviti arrivano sulla casella di posta elettronica. Negli ultimi anni i nostri soci e clienti sono stati sollecitati a più riprese ad apprendere le nuove funzioni e ad acquisire le relative capacità tecniche. Non c'è dubbio che chiunque, almeno una volta, abbia apposto una firma "grafometrica" o eseguito autonomamente un bonifico, si è reso conto dei vantaggi rappresentati dal mondo digitale. E in particolare di come sia possibile tener traccia di tutta la documentazione, poiché tutto ciò che ha luogo digitalmente viene altrettanto digitalmente archiviato.

La prossima volta che vi troverete a fare un prelievo allo sportello, vi verrà chiesto con ogni probabilità di apporre la firma su un tablet. Non vi preoccupate: i nostri consulenti vi mostreranno e spiegheranno ogni cosa, e vi accorgerete di quanto sia facile muovere il primo passo nell'epoca digitale.

Peter Feichter
Consulente per gli Anziani
Cassa Raiffeisen di Brunico