Info Seniores

settembre 2016 - numero 13

Cari anziani!

Tempo fà ho letto un' articolo nella rivista „eres“ con il titolo “rallegratevi di diventare anziani”.

La redattrice di quest'articolo scrive che la generazione 50+ vive molto più felice della sua immagine - specialmente le donne della terza età sono più attive e sicure di se stessi.
Il loro stile di vita assomiglia molto di più a quello dei loro figli che a quello dei loro genitori. Grazie alla medicina moderna e il benessere rimangono molto più a lungo in forma che la generazione precedente. Inoltre i figli del periodo di ricostruzione e del miracolo economico sono molto più cosmopoliti della generazione di guerra. Oggi gli anziani attivi sono onnipresenti.

L'età è come il sesso non determinata solo da criteri biologici, ma in gran parte dalla società. Così il quadro dell'anzianità è influenzato in maniera decisiva dagli attributi e visto la continua glorificazione della gioventù, esso non è sempre molto positivo.

Se l'interesse economico per una popolazione con un elevato potere d'acquisto sarà capace di eliminare definitivamente queste disuguaglianze, potranno costatare solamente i nipoti degli anziani di oggi. Però la maggiore visibilità delle persone più anziane può essere già adesso di notevole interesse, prima di tutto per riconoscere meglio il loro ruolo nella società.

Specialmente in Italia questo è senz'altro il ruolo dei nonni. Senza i nonni le famiglie di oggi non hanno alcuna chance di mettere d'accordo le aspettative professionali e familiari. Però anche oltre la famiglia il contributo pubblico delle donne e uomini anziani è importantissimo. La chiesa guadagna con la loro azione, ma gli anziani sono anche un importante pilastro del volontariato. Dobbiamo chiederci però se in futuro visto l'innalzamento dell'età pensionabile, la riduzione delle pensioni e prima di tutto la futura probabile povertà nella terza età, specialmente delle donne, potremmo contare ancora su di loro.

Ma almeno quel gruppo di persone che non hanno grossi problemi finanziari e nemmeno di salute, può vivere gli anni 60+ come il periodo più spensierato della loro vita, come confermano tanti studi e questionari sul tema. L'aspettativa di vita promette ancora tanto tempo da vivere, le grosse preoccupazioni familiari e professionali sono passate, una ricca esperienza di vita e una grande rete sociale arricchiscono la vita di tutti i giorni. Chi è fortunato di poter vivere questo periodo di vita serenamente, ha la chance di vedere il processo di invecchiare in modo molto più positivo. Queste donne e uomini dicono: invecchio, sto bene e non devo manifestare una gioventù finta.

Io spero e ve lo auguro di cuore che tutti voi fate parte delle persone che non devono spaventarsi di diventare anziani.

Cristina Gianotti
presidente della Consulta Comunale Anziani Brunico

Consigli medici

Alimentazione sana nella terza età

Un'alimentazione sana e corretta è importante in tutte le epoche della nostra vita, specialmente nella terza età. Dato il prolungamento dell'aspettativa di vita, dobbiamo arrivare sani e competenti fino alla fine.

Secondo la definizione del WHO la salute comporta l'assoluto benessere dell'uomo in senso somatico, psichico, sociale e spirituale.

L'alimentazione ha il compito di rifornire le cellule, i tessuti e gli organi del nostro organismo con sostanze nutrienti e minerali, con vitamine e sostanze e principi di protezione bioattivi. L'alimentazione è la garanzia per la nostra salute, mentre un'alimentazione errata è il più grande fattore di rischio per malattie.

La corretta alimentazione deve contenere l'equilibrio di calorie e sostanze nutrienti. L'equilibrio di calorie si raggiunge assumendo tante calorie quante ne vengano consumate.

Si calcola il consumo di calorie, moltiplicando il peso normale della donna per 30 e il peso normale dell'uomo per 35. Il giusto consumo di sostanze nutrienti vuol dire equilibrare le maggiori sostanze nutrienti carboidrati 55 %, grassi 30 % e proteine 15 %.

Un'eccellente misura di sana e corretta alimentazione è l'indice BMI (indice massa corporea): 20 – 24 di BMI è normale, ci si sente sani, efficienti e abili al lavoro, abbiamo un peso normale e un sistema immunitario funzionante. Se invece il BMI è 27 e oltre, allora abbiamo sovrappeso, l'alimentazione non è corretta e di conseguenza si presentano gravi disturbi del metabolismo, come vedremo di seguito.

Le più importanti sostanze nutrienti della nostra alimentazione sono: i carboidrati (carburanti): 4,1 calorie per grammo, i grassi (materiali di riserva): 9,1 calorie per grammo e le proteine (materiali di costruzione): 4,1 calorie per grammo.

I carboidrati vengono divisi in: monosaccaridi (zuccheri semplici per dolcificare) – vengono assunti direttamente e aumentano la glicemia e l'insulinemia, disaccaridi (zuccheri duplici p.e. il lattosio del latte) e polisaccaride oppure carboidrati complessi (frumento.-.frutta e verdura - patate - riso ecc.). Questi carboidrati complessi hanno bisogno di fermenti per la loro digestione. Perciò arrivano nel sangue più lentamente e la glicemia e l'insulinemia non vengono aumentate.

Grassi : esistono i grassi saturi (acidi grassi saturi), sono di origine animale, hanno un buonissimo sapore, però ingrassano e sono la causa di adiposità. Con la temperatura ambientale sono compatti e si prestano bene per spalmare sul pane, però sono pericolosi perché producono il colesterolo! Perciò attenzione!

In più esistono i grassi insaturi (acidi grassi insaturi). Questi sono di origine vegetale, non fanno ingrassare, non producono colesterolo, però non hanno un sapore gradevole e a temperatura ambientale sono fluidi (olio d'oliva semplice insaturo, olio di girasole più volte insaturo e diversi altri).

Infine esistono gli acidi grassi estremamente insaturi Omega 3. Li troviamo solo in animali che hanno il loro habitat esclusivamente nell'acqua di mare: pesci, alghe, gamberi. Questi Omega 3 hanno delle caratteristiche salutogeni e vengono impiegati nella terapia contro allergie, contro alcune forme di aritmia cardiaca, contro artrite reumatoide, contro il Morbus Cron, contro la disfunzione cronica dei polmoni e per rinforzare il sistema immunitario in genere e specialmente nell'oncologia.

I grassi dovrebbero coprire solo il 30 % del fabbisogno di calorie e cioè 2/3 vegetali e solo 1/3 grassi animali.

Proteine: con le proteine il nostro organismo riceve 9 aminoacidi essenziali e 11 aminoacidi non essenziali. Quanto più aminoacidi essenziali contiene un alimento, tanto più il suo valore biologico è alto (per es. uova e prodotti lattici 95, proteine di carne 80, frumento, verdure, specialmente legumi e soia hanno un valore biologico di solo

40).

Più alto il valore biologico, più basso è il peso necessario di un prodotto proteico. I nutrienti dovrebbero coprire il fabbisogno energetico giornaliero nel seguente modo: carboidrati 55 %, grassi 30 %, proteine 15 %. I carboidrati e grassi sono composti di carbonio, idrogeno e ossigeno, cioè CHO. Anche le proteine contengono CHO e inoltre azoto (CHON). L'azoto deve essere disintossicato dal fegato in ammonio (NH4), e questo ammonio a sua volta deve essere eliminato dai reni. Perciò per la digestione delle proteine abbiamo bisogno di una funzione intatta del fegato e dei reni.

Abbiamo fino adesso parlato dell'alimentazione in generale – così dovrebbe essere attuata – però abbiamo assistito negli ultimi 4 – 5 decenni in tutti gli stati industrializzati di benessere, anche da noi in Pusteria, ad una alterazione catastrofica dell'alimentazione della popolazione purtroppo a scapito della salute pubblica. Studi eseguiti in tutto il mondo, anche in Pusteria, hanno dimostrato che la dieta del benessere, oltre ai lati positivi è purtroppo la causa della temuta epidemia di malattie del tutto recenti che intaccano la salute pubblica. Queste malattie sono: sovrappeso, obesità, ipertensione arteriosa, elevazione della glicemia e insulinemia, diabete, colesterolo, arteriosclerosi, infarto cardiaco e apoplessia per enumerare solo le più importanti. Queste malattie vengono chiamate malattie del benessere o malattie dello stile di vita.

Peró fate attenzione: il benessere è di per sé un ottimo progresso, ci ha portato salute e benestare. Tutti noi abbiamo collaborato al successo, abbiamo il diritto di godere i suoi lati positivi, però dobbiamo usarli con misura.

Il grande filosofo greco Platon 400 anni a.C. ha postulato le seguenti 4 virtù: Sapienza, Fortitudo, Giustizia e Misura. La giusta misura è il punto chiave dell'alimentazione corretta: non occorre né digiunare, né patire la fame, basta usare la misura – perché la misura è una virtù!

La 2° parte di questo trattato di alimentazione sana e corretta, sarà pubblicata nel prossimo numero di INFO SENIORES.

Dott. F. Oberhollenzer

Seguite questa sana e salutare regola di vita: concedete al corpo solo quanto basta a mantenerlo in salute.
Lucio Anneo Seneca, Lettere a Lucilio, 62/65

La Consulta Comunale Anziani ed il Comune di Brunico
invitano tutti i nonni
sabato, 08 ottobre alle ore 16,00
presso la Casa Michael Pacher ad un trattenimento musicale.
Prego non dimenticate questo appuntamento!

Impressioni autunnali

Le direttive anticipate di trattamento

1. L'attualità delle direttive anticipate di trattamento

Negli ultimi decenni, lo sviluppo della moderna medicina ha reso possibile la guarigione di patologie un tempo considerate incurabili ed inoltre l'intervento positivo sul decorso di molte gravi malattie.

Non si può nascondere peraltro che questo progresso presenti anche lati negativi: in non pochi casi le terapie non fanno altro che prolungare la sofferenza e il processo del morire. In questi casi, viene giustamente posta la questione, se le conquiste della medicina siano davvero nell'interesse del paziente.

Questa realtà fa paura a molte persone; molti temono di poter cadere in uno stato di eterodeterminazione o di incapacità mentale. Non poche persone si pongono la questione che cosa accadrà in situazioni, in cui non si è più in grado di decidere in maniera autonoma e se, per tali situazioni, esiste un modo per definire in anticipo le proprie volontà.

È proprio il progresso inarrestabile della medicina a rendere sempre più attuali le direttive anticipate di trattamento. Non è certo un tema piacevole perché esso ci costringe a confrontarci con la transitorietà della nostra esistenza. Ma tale confronto può offrire anche la possibilità di riflettere sulla finitezza umana, sulla morte e sulla possibilità di preparare, anche a mezzo di questo nuovo strumento, una morte dignitosa.

2. Le direttive anticipate di trattamento e la situazione giuridica in Italia

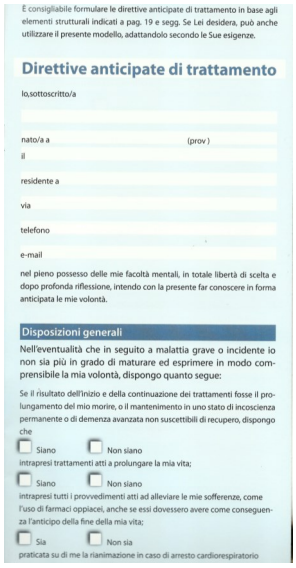
Le direttive anticipate di trattamento (dette anche Testamento biologico) sono un documento contenente le disposizioni di una persona in ordine alla sua volontà di sottoporsi o non sottoporsi a determinati trattamenti sanitari. Esso viene redatto per il caso in cui la persona dovesse trovarsi nella condizione permanente ed irreversibile di incapacità di esprimere il proprio consenso o dissenso informato.

In Italia non vi è ancora una legge specifica sul testamento biologico. Ciò non significa affatto che la stesura di tale documento non sia possibile. Tuttavia sussistono notevoli incertezze in ordine ai contenuti ed ai limiti di tale documento, che bisogna tenere in considerazione per non rischiare di formalizzare una volontà non valida legalmente.

Già più di 130 Comuni e una intera Regione (il Friuli Venezia Giulia) hanno deliberato l'istituzione di un registro del testamento biologico, risultando operativo quindi per quasi 14 milioni di italiani a livello locale (il 23% della popolazione italiana). Tra i Comuni più grandi troviamo: Cagliari, Firenze, Milano, Napoli, Roma e Torino.

La Provincia Autonoma di Bolzano ha optato per un diverso approccio alla problematica che qui ci interessa. Su iniziativa della Giunta Provinciale dell'Alto Adige il Comitato Etico Provinciale ha provveduto a redigere un opuscolo molto informativo su questo tema. Da noi, tutti gli interessati possono richiedere tale opuscolo anche presso la Consulta Comunale Anziani o scaricarlo direttamente dall'Internet.

Particolare rilievo merita un progetto pilota posto in essere dai medici di base della Media ed Alta Val Venosta in stretta


Direttive anticipate di trattamento

collaborazione con la Giunta Provinciale. A tale progetto hanno partecipato 15 medici di base, che hanno provveduto, di concerto con i relativi pazienti, alla stesura di 110 testamenti biologici. In Val Pusteria sono in atto iniziative volte ad offrire analoghi strumenti di consultazione su questa tematica.

3. Il consenso informato del paziente

In Italia ogni trattamento sanitario deve essere preceduto dal consenso informato del paziente. È l'accettazione che il paziente esprime in maniera

volontaria e nel pieno possesso delle sue facoltà mentali in merito a un trattamento sanitario dopo essere stato informato su benefici e rischi.

Ad esempio, la persona anoressica non può essere sottoposta ad alimentazione forzata contro la sua volontà, ed allo stesso modo il testimone di Geova può legittimamente negare il proprio consenso a trasfusioni di sangue.

Una questione importante da evidenziare è che il consenso deve essere attuale al momento della sopravvenuta incapacità; cioè il medico deve poter legittimamente presumere che la volontà, che il paziente ha manifestato quando era ancora capace, sia rimasta invariata anche nel momento della malattia, anche in considerazione del fatto che il negato consenso può comportare la morte del paziente.

4. Come si comporta il medico di fronte ad un testamento biologico?

La Convenzione di Oviedo, trattato internazionale non ancora ratificato in Italia ma utilizzato come ausilio interpretativo dalla Giurisprudenza, stabilisce che "i desideri precedentemente espressi a proposito di un intervento medico da parte di un paziente …saranno tenuti in considerazione".

Cosa significa tenere in considerazione? Tale dizione esclude che la volontà precedentemente espressa dal paziente possa essere ignorata. Il medico dovrà in ogni caso tenere conto di quanto espresso nel testamento biologico. D'altro canto, la formula "tenere in considerazione" non significa che il medico debba sempre ed in ogni caso attenersi a quanto precedentemente disposto dal malato. Al medico viene lasciato un margine di discrezionalità volto a rispettare tendenzialmente la volontà confluita in precedenza nel testamento biologico. Nel caso di discostamento da tale volontà il medico dovrà adottare una motivazione specifica e ragionevole.

Il medico dovrà comunque poter constatare che le direttive anticipate siano sufficientemente concrete per poter trovare applicazione al trattamento sanitario richiesto e che esse siano attuali nel senso che la volontà, che il paziente ha manifestato quando era sano ed ancora capace, sia rimasta invariata anche nel momento della malattia.

5. Sul contenuto del testamento biologico

Le persone che intendono informarsi più dettagliatamente sul contenuto del testamento biologico potranno acquisire gratuitamente l'opuscolo "Le direttive anticipate di trattamento" edito dal Comitato Etico Provinciale su iniziativa della Giunta Provinciale, che rappresenta un ottimo strumento di consultazione per un primo approccio.
Chi si occuperà più da vicino con tale tematica si accorgerà presto che il testamento biologico trova applicazione nelle sole situazioni limite della vita umana.

Ai fini della attuazione delle volontà espresse nel documento che qui ci interessa è consigliabile nominare un rappresentante fiduciario, che dovrà accettare la nomina. Tale fiduciario provvederà a concordare col medico le decisioni, che di volta in volta verranno proposte. Non tutte le previsioni del testamento biologico sono chiarissime e il fiduciario è un garante che provvederà a sostituire il paziente per tutte le decisioni che quest'ultimo non potrà più prendere.

6. Quando il testamento biologico è valido legalmente?

Il testamento biologico deve essere redatto da una persona maggiorenne, capace di intendere e di volere.
Se il documento è redatto in maniera troppo astratta o generica, si corre il grave rischio di costringere il medico a non dare seguito alle direttive ivi contenute per mancanza di concretezza e di specificità della volontà espressa dal paziente.

Il testamento biologico permette, inoltre, di lasciare disposizioni in merito alle cure palliative e ai trattamenti di fine vita, ma non riguardo all'eutanasia: in Italia l'eutanasia e la morte assistita volontaria sono atti ritenuti illeciti dal nostro ordinamento.

In situazioni di emergenza, per esempio in seguito ad un grave infortunio, il medico di pronto intervento deve prima di tutto tentare di salvare la vita umana. Solo successivamente egli potrà mettersi a leggere ed analizzare il contenuto di un testamento biologico.

7. Alcuni punti da considerare

A differenza del tradizionale testamento olografo, le direttive anticipate di trattamento non devono essere necessariamente scritte di proprio pugno; basta la firma autografa. Tuttavia prudenza consiglia che il medico certifichi con la propria firma lo stato di capacità mentale e di aver ottenuto il consenso informato da parte dello stesso paziente alle disposizioni contenute nel testamento biologico.

È assolutamente consigliabile indicare nel documento compiutamente i propri dati personali, anche per evitare futuri equivoci.

Una parola sul deposito del documento: in mancanza di un apposito registro del testamento biologico presso il Comune di residenza appare opportuno il deposito presso la cartella medica del proprio medico di base, in futuro anche presso la cartella

medica digitale. Una copia del documento è da depositare presso la propria residenza e presso la persona fiduciaria.

Una revoca del documento è sempre possibile; per le già accennate incertezze giuridiche la revoca dovrebbe essere fatta per iscritto.

8. E in assenza di testamento biologico?

In assenza di Direttive anticipate di trattamento diventerà molto difficile, se non quasi impossibile, per i prossimi congiunti pretendere dai medici scelte volte ad interrompere trattamenti di sostegno vitali.

La Giurisprudenza della Suprema al riguardo è molto rigorosa, per quanto riguarda eventuali richieste di disattivazione di nutrizione e idratazione artificiale.

9. Osservazioni finali

L'enorme progresso della medicina rende possibili misure di mantenimento della vita, che non di rado comportano una vita legata a macchinari e tubi vari. Questa realtà fa paura perché tanti non vogliono che il processo del morire venga inutilmente dilatato.

Accanto al Servizio Hospice ed alla medicina palliativa anche le Direttive anticipate di trattamento possono essere uno strumento atto a contribuire a rendere la fine della vita un momento dignitoso.

Avv. Friedrich P. Mair

Il primario in pensione del reparto ginecologico dell'ospedale di San Candido, signor dott. Hartmann Aichner – offre, per la Consulta Comunale Anziani, a tutti gli anziani di Brunico una consulenza gratuita per la spiegazione e la compilazione della pianificazione preventiva dei trattamenti sanitari (direttive anticipate di trattamento).

Per chiedere un appuntamento con il suddetto medico, basta telefonare al n. 0474-530209 oppure venire personalmente presso l'ufficio della Consulta Comunale Anziani nel Municipio, 3° piano

ogni mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 oppure giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00.

Vi comunicheremo poi il giorno e l'ora dell'appuntamento fissato con il medico dott. Hartmann Aichner.

Questa è la storia di 4 persone chiamate OGNUNO, QUALCUNO, CIASCUNO E NESSUNO. C'era un lavoro importante da fare e OGNUNO era sicuro che QUALCUNO l'avrebbe fatto. CIASCUNO avrebbe potuto farlo ma NESSUNO lo fece. QUALCUNO si arrabbiò perché era un lavoro di OGNUNO.

OGNUNO pensò che CIASCUNO poteva farlo, ma NESSUNO capì che OGNUNO non l'avrebbe fatto. Finì che OGNUNO incolpò QUALCUNO perché NESSUNO fece ciò che CIASCUNO avrebbe potuto fare.

IL CIRCOLO ANZIANI verso nuovi traguardi

Grazie all'esperienza maturata in Austria dalla signora Dorothea Ghedina e all'interessamento dell'allora assessore Guenther Adang viene aperto in Brunico un centro per anziani denominato "Circolo anziani Brunico", ufficialmente costituito il 04 febbraio 1978 e diretto per due anni da don Pierino Valer e successivamente dalla signora Rita Bonzi sino al 2015.

Con i collaboratori che si sono alternati nel corso di questi decenni si è cercato di promuovere un intenso programma di incontri, tra cui attività culturali, relazionali e ricreative finalizzate a contrastare solitudine ed isolamento. Al tempo stesso si è cercato di coinvolgere sempre più i soci in modo da renderli protagonisti attivi, in grado di creare anche gruppi di solidarietà e di auto aiuto.

Possiamo affermare che i membri del Circolo possono trovare proposte utili per ogni giorno della settimana:

- frequentando la loro sede in via Stuck 3 ove, oltre alle varie attività settimanali, ogni primo sabato del mese i soci vengono invitati per un programma specifico che propone loro incontri culturali, proiezioni, approfondimenti, momenti di festa;
- aderendo a corsi quali educazione fisica ed attività motoria in acqua e passeggiate nei dintorni di Brunico. Tra le priorità si è sempre pensato appunto alla prevenzione, vista come ricerca di benessere e vitalità;
- partecipando a gite ed uscite che annualmente vengono realizzate in località diverse e quasi sempre con finalità culturali. Per citarne alcune recenti: Bolzano per la mostra del Guercino, Vicenza per i quadri di Van Gogh, Trento per il Muse, Rovereto per il Museo storico della guerra.

Fattiva la collaborazione con diverse associazioni dal CAI, alle Acli, alla compagnia di Teatro d'arte di Brunico rispettivamente per camminate in montagna, gite ed un'annuale grigliata con la possibilità per i bocciofili di sfidarsi sui campi da gioco e non ultimo l'invito a Teatro.

Da trent'anni la Fondazione Upad (Università Popolare delle alpi dolomitiche**)** si appoggia al Circolo per promuovere anche a Brunico una molteplicità di iniziative culturali per la terza età. Che l'idea era ed è vincente ne sono prova sia la partecipazione attiva alle conferenze del mercoledì sia l'attenzione per i corsi proposti.

Tra le varie iniziative il Circolo anziani organizza **i soggiorni estivi al mare** che riscuotono sempre un lusinghiero successo di adesioni. Anche quest'estate sono state ben quaranta le persone che hanno partecipato alla vacanza di 14 giorni a Rivazzurra di Rimini per godersi un meritato e salutare relax. Per coloro che frequentano regolarmente il Circolo, i soggiorni vengono in parte finanziati anche dalla Provincia, proprio per il beneficio che ne trae il gruppo in un ambiente diverso da quello quotidiano ed i conseguenti effetti sulla salute.

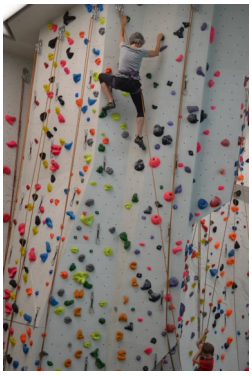
La nostra iniziativa con le feste "Insieme sotto l'albero" presso la casa M. Pacher è stata pensata per permettere ai tre gruppi linguistici di festeggiare assieme le feste natalizie e creare un momento di coesione.

Cosa si prefigge oggi l'attuale direttivo per i 122 iscritti al Circolo? Sicuramente punta a stare al passo con i tempi, offrendo sempre nuove possibilità di incontro, con iniziative che consolidino il passato e che si aprano a nuove iniziative.

E in questo sono all'opera per il biennio 2016/17 il Presidente: Magro Lorenzo, il vice Diana Giuseppe, il segretario Picone Amedeo, la cassiera Orsan Maria Grazia e gli altri membri del Direttivo: Capovilla Graziosa, Fara Anna, Galante Dolores, Magro Renata, Mancino Gaetana, Paccagnella Carla, Callegari Giulia, Stoppacciaro Sandro.

Ci sono le idee e chi le realizza grazie anche ai preziosi finanziamenti della Provincia, del Comune, della Fondazione Söll, della Cassa Raiffeisen, che non possiamo che ringraziare.

La giornata degli anziani il 31 luglio 2016



„Un ringraziamento a tutti che hanno contribuito al successo della giornata degli anziani.“

Consigli di tutela consumatori Provincia di Bolzano

Cibi, bevande e altre delizie – Lo sapevate che ...?

Il fruttosio è il tipo di zucchero "più sano"?

La frutta e alcuni tipi di verdura sono resi piacevolmente dolci dal fruttosio. Tanti di noi associano il fruttosio a salute e naturale. Nella produzione alimentare, il fruttosio o lo sciroppo di fruttosio vengono spesso utilizzati al posto dello zucchero industriale. Il fruttosio lo si trova, ad esempio, nelle bibite analcoliche o nelle bibite "wellness", nelle barrette fitness oppure nei latticini. Molte persone, che pur sono attente alla loro salute, non sanno però che un alto consumo di fruttosio può causare disturbi al

metabolismo dei grassi, resistenze all'insulina e favorire l'obesità. Già 35 grammi di fruttosio a pasto sono considerati una quantità "critica".

Ad alcune bevande vengono aggiunti fino a 40 grammi di fruttosio per litro. Già uno yogurt "a basso contenuto di zuccheri" può contenerne 15 grammi. Le indicazioni sulle confezioni del tipo "meno dolce", "con meno zucchero" oppure "con zucchero d'uva" sono indicatori indiretti di un alto contenuto di fruttosio.

Quali alimenti non amano stare in frigo

Frutta e verdura proveniente da Paesi esotici non sopportano il freddo: perdono l'aroma e possono diventare amari. Quindi avocado, albicocche, ananas, banane, kiwi, mango e agrumi non vanno riposti in frigo. Al contrario, pomodori, cetrioli e melanzane stanno bene nel vano verdura oppure anche in una stanza fredda, a temperature fra gli 8 e i 10 gradi. Questo vale anche per zucchine, peperoni e fagiolini verdi.

Le patate amano i luoghi temperati, ma non freddi. Se stanno in frigo, dove in media si hanno dai 5 ai 7 gradi, una parte dell'amido contenuto si trasforma in zucchero, rendendo le patate molto dolci. Il pane si conserva bene negli appositi contenitori, oppure in tegami di maiolica: il pane bianco per 2 giorni, il pane lievitato con pasta naturale fino a 10 giorni.

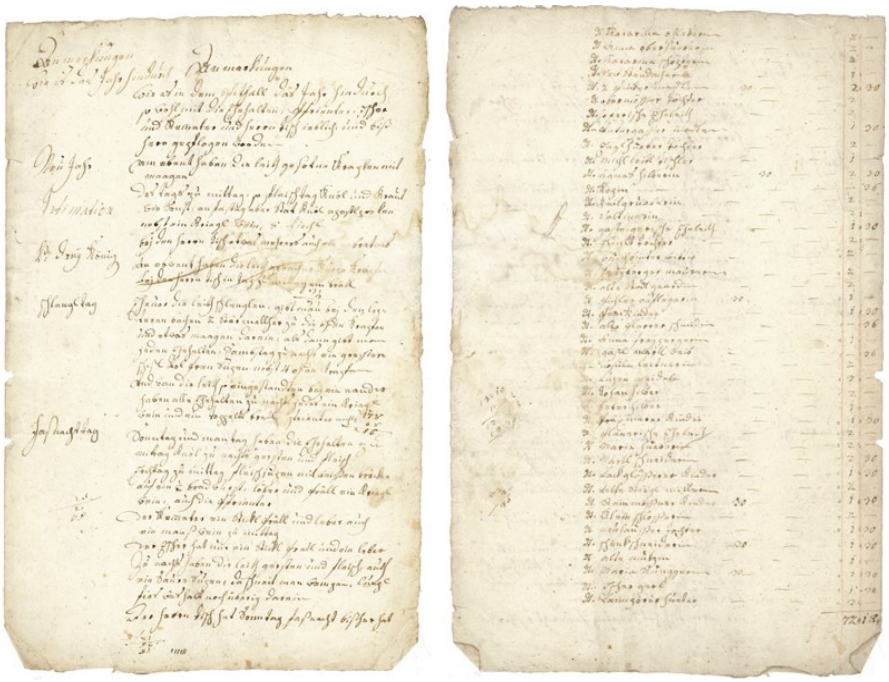
Fruttiera: meglio senza banane

Se sistemiamo in una fruttiera mele, pere, banane ed arance, l'effetto ottico è sicuramente molto piacevole. Vi è però uno svantaggio: alcuni tipi di frutta rilasciano nel periodo di conservazione l'etilene, un gas naturale di maturazione. Se nelle vicinanze vengono riposti altri tipi di frutta sensibili, questo gas accelera il loro processo di maturazione. L'etilene viene rilasciato, ad esempio, da frutta matura come mele, pere, mango e kiwi. Le banane mature ne rilasciano grandi quantità, e per questo andrebbero conservate a parte. Anche la vicinanza a piante o una temperatura ambiente troppo elevata comportano che la frutta appassisca, marcisca o si secchi prematuramente.

Chi invece voglia rendere più veloce la maturazione di frutta come ad es. kiwi o mango, può sfruttare questo gas. In questi casi, i frutti poco maturi si possono conservare insieme a delle banane mature.

Le abitudini alimentari dei brunicensi di 200 anni fa: „I menu" dell'ospedale cittadino.

Nell'archivio storico di Brunico sono conservati dei fogli che al primo sguardo appaiono poco appariscenti, sciupati e di difficile lettura ma che a più attento esame si rivelano invece molto interessanti dal punto di vista della storia sociale della fine del XVIII secolo e dell'inizio del XIX.
I fogli elencano infatti, giorno per giorno, il cibo servito agli ospiti dell'ospedale della città.



Stadtarchiv Bruneck, Serie V (Magistratsakten), Nr. 5 lit. J, fol. 1r-v.
© Stadtarchiv Bruneck.

L'ospedale cittadino di Brunico è un'istituzione che risale al XIV secolo; fu creata con lo scopo di assistere le persone ammalate e quelle anziane.
Nel 1358 Heinrich von Stuck impegnò diversi masi e beni situati nelle vicinanze di Brunico per garantire l'esistenza dell'ospedale. Quando anche Konrad von Stuck seguì il suo esempio, la città realizzò la struttura. Il documento di fondazione risale all'anno 1375, nello stesso anno è citata per la prima volta la chiesa di S.Spirito. I maggior benefattori sono stati in seguito i membri della famiglia Söll, che nel 1450 istituirono un Beneficio particolare. Nel 1611 si aggiunse il cosiddetto "Beneficio Kempter'sche". L'ospedale, situato nell'attuale via Stuck, svolse il proprio servizio per quasi 600 anni (fino al 1943) e fin dalla sua fondazione era posto sotto il controllo dell'amministrazione comunale che nominava l'assistente spirituale (Kirchpropst) e il funzionario amministrativo, più tardi chiamato "Spitalmeister".

Gli elenchi conservati dell'archivio storico sono particolarmente interessanti perché, oltre che sui finanziamenti e sulla conduzione della struttura ci offrono la possibilità di gettare uno sguardo sul suo funzionamento quotidiano. Apprendiamo, per esempio, che alla vigilia dell'ultimo dell'anno venivano serviti dei Krapfen lessi con papavero e al primo dell'anno canederli e crauti. Alla vigilia dell'Epifania, sulla tavola nuovamente Krapfen, questa volta al forno e il giorno di festa successivo arrosto.

Prima del „Schlenggltag", il giorno in cui le domestiche e i domestici cambiavano datore di lavoro, erano serviti dei Krapfen aperti con un po' di papavero e una scodella di minestra di farina abbrustolita. Dopo lo „Schlenggltag", i lavoratori e le lavoratrici ricevevano vino e pane. A carnevale, la domenica e il lunedì erano previsti a pranzo canederli e la sera minestra d'orzo e carne. Il martedì di carnevale il menù prevedeva a pranzo minestra di carne e una mezza salsiccia a testa, fegato e pane e da bere una brocca di vino.

Il Lunedì di Pasqua a pranzo si consumava il „Geweichts", l'antipasto tipico della festività a base di uova sode, speck e dolci, minestra di carne e quattro pezzi di carne in ogni piatto. Ogni ospite dell'ospedale riceveva inoltre una misura di vino e due Krapfen nonché un pezzo di pane.

Alla vigilia della festa patronale di Brunico venivano serviti dei Krapfen corti a forno con miele; agli indigenti veniva distribuito del latte. Questi esempi ci mostrano una grande varietà dell'alimentazione dell'epoca, quantomeno in città e smentiscono che fosse monotona. I documenti sono la fonte di conoscenze dettagliate della storia del cucinare

e del mangiare e citano piatti i cui nomi sono ricordi del passato lontano. Accanto al cibo, le vecchie carte elencano persone che vivevano nell'ospedale: Katharina „Ohlakerin", Anna „Oberhueberin", Katharina Schöpferin, Veit Staudacher, le due „Pinter Madlen", le „Obermösser Töchter", le „Hoferischen" Eheleute, le „Untergasser Madlen", la „alte Plarrer Schmidin" e i „Rainmösßner Kinder" condividevano con molti altri il cibo. Esso non era però uguale per tutti, accanto alle "normali" prestazioni c'era anche un tavolo dei signori, un "Herrentisch", dove veniva servita la carne con più frequenza. Le carte conservate nell'archivio storico sono anche interessanti dal punto di vista della storia della lingua, vi si trovano espressioni dialettali, modi di dire di allora e forme diverse da quelle di oggi per indicare i prodotti. Anche il "calendario" utilizzato per scandire i periodi dell'anno ci mostra un modo diverso di vivere il tempo. A differenza di oggi, erano le festività annuali e le scadenze importanti a caratterizzare l'organizzazione del lavoro. Il mercoledì delle Ceneri, per esempio, i dipendenti andavano la mattina in chiesa e non dovevano lavorare; la domenica di metà quaresima andavano a confessarsi e ricevevano un po' di denaro da dare in beneficenza. A "fare legna" si andava nella settimana di Pentecoste e quando si andava a "fare fascine" si tornava a casa solo la sera. La merenda per i boscaioli consisteva in un pezzo di pane bianco e in un pezzo di formaggio.

Questi vecchi fogli ci permettono quindi di gettare uno sguardo interessante nella vita quotidiana dei nostri antenati, osservare delle abitudini solo apparentemente secondarie in una struttura sociale della Brunico del passato. "Le persone sono quello che mangiano" è una nota affermazione del filosofo tedesco Ludwig Feuerbach (1804–1872); anche per questo vale la pena occuparsi di questi documenti.

Andreas Oberhofer
responsabile dell'archivio **storico**
della città di Brunico

La biblioteca civica consiglia

Francesca Barra, **Il mare nasconde le stelle,** 2016 – 150 p.

Questo libro è pura poesia. Affronta un tema molto delicato, quello dei profughi, lo descrive con delicatezza e ci lascia un messaggio di speranza. Remon è un ragazzo egiziano di 14 anni, di religione cristiano-copta, costretto a scappare dal suo paese e dai suoi affetti perché vive nella paura: paura di andare a scuola, paura di andare in chiesa, di giocare in strada. Si imbarca in un viaggio "della speranza" per arrivare da qualche parte, lì in Italia, dove forse il suo sogno di diventare ingegnere potrà avverarsi. Il suo viaggio è durato centosessanta ore, ore di paura e di disperazione a bordo di un barcone, al quale è sopravvissuto soltanto grazie alle stelle, l'unica piccola luce di speranza in mezzo ad un mare di buio.

Perché mi è piaciuto:
Le stelle rappresentano i sogni, di un ragazzo, costretto dalla stupidità e dall'intolleranza, a fuggire per cercare un futuro migliore.

A chi lo consiglio:
A chi vuole avvicinarsi ad un tema di grande attualità, con il quale ognuno di noi deve confrontarsi.

Stadtbibliothek Bruneck
Biblioteca civica di Brunico

Patrizia Moroni, bibliotecaria

Prendi l'abitudine di cercare il lato migliore nelle persone e nelle situazioni.
Scoprirai che anche soltanto questo atteggiamento porta all'ottimismo e alla positività.
E l'uno e l'altra portano alla serenità.
Paul Wilson

Novità dall'amministrazione comunale

Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico

Nonni vigili. Un servizio importante per la sicurezza dei nostri bambini

Con l'inizio dell'anno scolastico anche loro sono nuovamente in servizio – i nonni vigili della Città di Brunico. Da settembre a giugno sono gli addetti alla sicurezza per gli alunni delle scuole elementari di Brunico e delle frazioni, accompagnandoli sugli incroci ed attraversamenti pericolosi.

"I nostri bambini hanno la fortuna di vivere in una realtà dove è possibile andare a scuola a piedi o in bicicletta, in compagnia dei compagni. Grazie al servizio di accompagnamento gli alunni sono seguiti nei punti pericolosi del tragitto casa/scuola", sottolineano l'assessora Ursula Steinkasserer Goldwurm ed il sindaco Roland Griessmair.

Purtroppo diventa sempre più difficile trovare persone che siano disposte a svolgere il servizio di accompagnamento alunni. Nella frazione di Teodone per l'anno scolastico in corso non è ancora stata trovata una persone idonea. Chi è interessato è pregato di rivolgersi alla Polizia Locale di Brunico. I collaboratori della Polizia istruiscono i nonni vigili e forniscono loro l'attrezzatura necessaria. Per l'espletamento del servizio li viene riconosciuta un'indennità lorda pari a 11 euro per ogni presenza. Inoltre sono assicurati dalla Città di Brunico.

Nell'anno scolastico 2016/17 Johann Astner, Carlo Bovenzi, Michele Cilli, Ivan De Nardi, Johann Gartner, Astrit Gjini, Karl Lahner, Pasquale Maccariello, Erich Mairhofer, Josef Niederkofler, Giuseppe Occhi, Johann Plankensteiner, Josef Priller, Josef Huber e Cirino Narzisi si sono dichiarati disposti a svolgere il servizio di accompagnamento.

Casa Jona in veste nuova

"La casa più triste della Città", così la consigliera comunale Johanna Schmiedhofer Ganthaler aveva definito l'ostello per persone senza fissa dimora in via Vecchia Birreria di Brunico recentemente. Ora si presenta in veste nuova.

Nel 2012 l'ostello venne intitolato "Casa Jona", secondo il profeta Giona. Infatti, la storia di Giona che riuscì ad uscire dal ventre del pesce è una storia di speranza, la speranza delle persone in una vita migliore una volta superate le difficoltà personali e economiche. Nell'autunno del 1995 la casa ha aperto i battenti. Dal 2012 viene gestita dalla Caritas. In questo modo è garantito che gli inquilini siano assistiti da personale esperto. "Tutti si meritano una seconda chance. Casa Jona è un luogo per ricominciare", ha ribadito l'allora direttore della Caritas Heiner Schweigkofler, al momento dell'affidamento della gestione della casa. I collaboratori della Caritas offrono sostegno agli inquilini della casa il cui obiettivo è quello di riuscire nuovamente a vivere in modo autonomo.

Nell'estate sono iniziati i lavori di risanamento ed ampliamento della Casa. Il tetto è stato demolito per potere innalzare la casa creando lo spazio necessario per ulteriori cinque unità abitative. Queste dispongono di una camera, un'anticamera con piccola cucina ed un bagno. Nel sottotetto sono stati realizzati anche una sala pluriuso con WC nonché un ripostiglio e due magazzini. Particolare attenzione è rivolta all'isolamento acustico delle pareti divisorie per garantire la privacy necessaria agli inquilini.

Sono state previste porte d'ingresso nuove per tutti i miniappartamenti, anche per quelli già esistenti. L'impianto di riscaldamento è stato ottimizzato al fine di ridurre il consumo energetico. L'intero edificio è stato adattato alle norme antincendio e le vie di fuga sono state rinnovate. Un dormitorio al pianoterra è stato trasformato in ufficio. Il rivestimento in legno del sottotetto nonché il colore caldo dell'edificio lo rendono invitante ed accogliente. L'aspetto triste della casa appartiene quindi al passato.

L'assessora
Ursula Steinkasserer
Goldwurm

Il sindaco Roland Griessmair

Quando una porta della felicità si chiude, se ne apre un'altra; ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa, che non vediamo quella che è stata aperta per noi.
Paulo Coelho

Buon compleanno!

"Il volontariato comincia in famiglia…" – diceva don Giancarlo Bertagnolli in un incontro del corso per volontari in lingua italiana organizzato a Brunico nel 1997. Sagge parole, che però hanno bisogno di un seguito. Il volontariato incomincia in famiglia, ma non basta. La famiglia è parte viva di una comunità, è una parte importante di essa, è un tassello di un disegno molto più grande, che deve essere sostenuto da tutti e non solo dalle istituzioni. Da questo pensiero è partito nel 1996 il primo corso per volontari in lingua tedesca e che ha dato luogo alla formazione dell'Associazione "Volontariat". Vent'anni sono un bel traguardo, specialmente se l'associazione ha continuato a crescere richiedendo l'organizzazione di nuovi corsi di formazione e di approfondimento. Le richieste sono arrivate sia dal pubblico che dal privato. Il servizio è gratuito e garantito e non sostituisce in alcun modo il lavoro delle Istituzioni pubbliche. Il volontario, una volta preso l'impegno, si sente di dovere di portarlo avanti con molta serietà, perché sa che c'è qualcuno che lo aspetta e non vede l'ora che arrivi. Che cosa fa il volontario? Può fare una passeggiata a piedi o con la sedia a rotelle, andare a bere un caffè o andare al mercato, giocare a carte, fare una chiacchierata o leggere il giornale e non in ultimo ascoltare. Ascoltare non è sempre facile. Di solito si è potati a dare consigli o a criticare o a portare la propria esperienza. Molte volte, invece, i nostri protetti hanno bisogno solo di qualcuno che li stia a sentire e basta.

Il gruppo dei volontari di lingua italiana nel tempo si è assottigliato per svariati motivi e comincia a essere anche un po' datato, come si dice bonariamente. Avrebbe bisogno di forze nuove poiché i volontari presenti sono tutti occupati e al momento abbiamo dieci richieste a cui non riusciamo a far fronte.

Alcuni volontari

Se qualcuno avesse voglia di dire: IO POSSO, si rivolga a Thea Renzler +393420829800

La ricetta:

Canederli alle rape rosse con crema di gorgonzola

Ingredienti per circa 8 canederli

120 g di pane raffermo
50 g di cipolla tritata
20 g di burro
100 g di rape rosse precotte
2 uova
20 g di farina
prezzemolo o erba cipollina
formaggio sapido di montagna
sale
pepe nero
100 ml panna
pepe bianco
150 g gorgonzola

Preparazione

Fate stufare la cipolla tagliata finemente nel burro e versatela sul pane, precedentemente tagliato in dadini. Con il mixer, tritate le rape rosse con il prezzemolo e unitevi le uova. Versate il composto sopra il pane e aggiungete la farina, il formaggio tagliato in dadini o grattugiato, il sale e il pepe nero. Mescolate bene e lasciate riposare per quindici minuti. A questo punto l'impasto è pronto e potete preparare dei canederli non troppo grossi (con le mani bagnate) e cuocerli in acqua bollente e salata per dieci minuti.

Per la crema di formaggio portate a ebollizione la panna, levatela dal fuoco e scioglietevi dentro il gorgonzola. Aggiungete un pizzico di pepe bianco.

Disponete sul fondo dei piatti i canederli e decorate con la salsa al gorgonzola.

Buon appetito!

Ciò che dobbiamo imparare a fare, lo impariamo facendolo.
Aristotele

La nostra proposta per una passeggiata autunnale

da Bressanone a Novacella

Dalla piazza del Duomo di Bressanone (561 m) ci incamminiamo verso i portici minori e il vicolo del Ponte Aquila in direzione dell'Isarco. Superiamo una breve ma ripida rampa e raggiungiamo l'ombreggiata via von Kempter (anche percorso ciclabile) sulla parte orografica destra del fiume. Proseguiamo sul marciapiede e attraversiamo una strada che si immette in una rotonda. Superata la latteria Brimi e un ponte pedonale, ci portiamo sulla sponda opposta del fiume. L'asfalto lascia ora il posto alla ghiaia di una strada campestre che si snoda lungo il fiume, passa accanto a un campo giochi per bambini, vigneti e meleti. All'altezza della biforcazione sotto la strada della Pusteria seguiamo il segnavia che ci indica la direzione dell'Abbazia di Novacella, superiamo un sottopasso e, accompagnati nel nostro procedere da un torrentello, giungiamo nei pressi di un altro campo giochi. La nostra destinazione è ormai prossima, un' ultima salitella asfaltata e poi il marciapiede ci conduce all'Abbazia (595 m)

Tempo di percorrenza: 1 ora

Per ritornare a Bressanone abbiamo ben tre possibilità: possiamo ripercorrere la stessa strada, oppure avviarci in salita direzione dell'asilo, seguire l'indicazione Elvas, imboccare un sottopasso pedonale e giungere dall'altra parte della strada provinciale (Hotel Pacher) a una fermata dell'autobus. La terza possibilità ci porta fino all'asilo da dove, seguendo l'indicazione per Bressanone, con un percorso in salita attraversiamo frutteti e vigneti fino alle prime case della città vescovile. Qui giunti, scendiamo in direzione dell'Isarco, attraversiamo il ponte e seguendo sull'argine il corso del fiume ritorniamo al ponte Aquila.

L'Abbazia dei canonici agostiniani fu fondata nel 1142 alla congiunzione di due antiche strade, quella che conduce al Brennero e quella che si immette nella val Pusteria, due importanti arterie di traffici e di pellegrini. L'Abbazia di Novacella è attualmente la più grande struttura conventuale del Tirolo.

Ancora oggi la celebrazione della liturgia, la preghiera corale e l'attività parrocchiale rappresentano le funzioni principali dei Canonici agostiniani. A queste attività si aggiungono la formazione culturale, la promozione dell'arte e gli impegni nella coltivazione di frutta, vino e erbe officinali. Nel passato l'Abbazia offriva ospitalità ai pellegrini diretti a Roma o in Terra santa, oggi ospita un Centro convegni.

L'intera struttura conventuale è circondata da un muro fortificato, realizzato nell'epoca della paura di un'invasione turca. Attraverso un arco si entra nel cortile esterno. Alla nostra sinistra la chiesa di S.Michele, comunemente chiamata Engelsburg. Questa costruzione circolare a due piani è stata edificata nel XII secolo su imitazione della chiesa del Sacro Sepolcro di Gerusalemme e del mausoleo dell'imperatore Adriano a Roma. Come luogo di raccoglimento rimaneva sempre aperta per i pellegrini di passaggio. Nel negozio sulla destra sono venduti prodotti dell'Abbazia.

Attraverso un altro arco entriamo nel cortile dell'Abbazia. Al centro un pozzo a carrucola, chiamato anche "Pozzo delle meraviglie". I fregi dell'edicola ottagonale a pagoda illustrano le sette meraviglie del mondo senza tralasciare "l'ottava", l'Abbazia di Novacella. Il cortile interno è circondato da edifici caratterizzati da un unitario stile barocco.

A destra, un'entrata ci immette nel chiostro. Gli affreschi, che vanno dall'inizio del XIV secolo fino al tardo Gotico, sono stati realizzati, tra gli altri, da Erasmus da Bruneck, Friedrich Pacher, da artisti della scuola di Leonhard da Bressanone, da Meister di Uttenheim.
Un nuovo arco ci conduce al terzo cortile con la chiesa dell'Abbazia intitolata all'Assunzione di Maria e alla chiesa parrocchiale di Novacella S.Margherita. La possente torre ovest e la struttura a tre navate risalgono alla costruzione della chiesa nel 1190. Nel XV secolo fu realizzato il Coro in stile gotico, il suo tetto dalle tegole policrome vetrate supera in altezza gli edifici adiacenti. Il suo creatore, Josef Delai, trasformando in stile barocco lo spazio interno è riuscito a realizzare una "armonia di sette secoli e tre stili costruttivi" (Max Schrott) e "un gioiello del Rococò sudtirolese" (Leo Andergassen). Gli affreschi sono stati realizzati da Matthäus Günther.

Meritano sicuramente una visita la biblioteca dell'Abbazia, in stile rococò dove sono conservati dei manoscritti unici e la pinacoteca con i suoi quadri gotici su tavola.

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

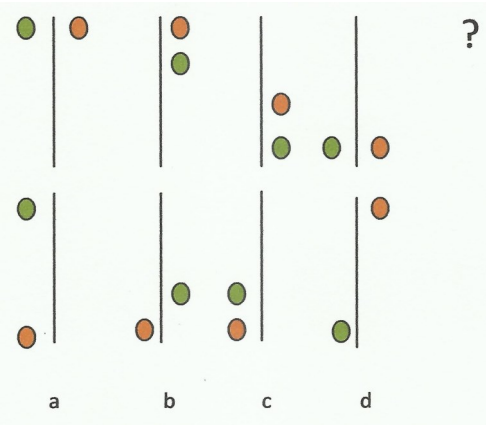
Africa

Un amico chiede a Pierino:
«Secondo te l'Africa è molto lontana?».
«No, non molto…».
«Ma sei sicuro?».
«Certo. Io ho un compagno di classe africano. Ha detto che viene dal Congo e tutte le mattine arriva a scuola in bicicletta!».

Calzini

Due amici s'incontrano al bar. Uno dice all'altro:
«Che strano! Hai un calzino verde e uno rosso!».
E l'altro:
«Già, è strano… E pensa che a casa ne ho un altro paio uguale!».

1) Individua la figura che prosegue coerentemente la seguente successione:



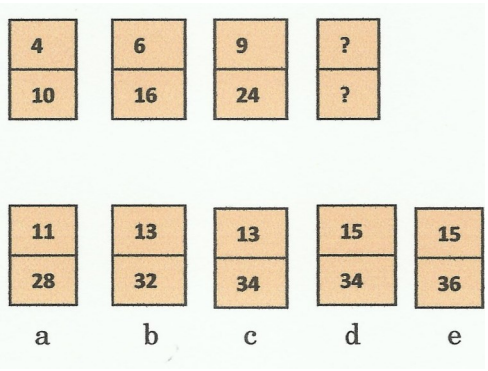
2) Individua la parola da scartare:

a) SCOTAAN
b) VENAPROZ
c) MRLDIAAOB
d) UGALP
e) OZLAI

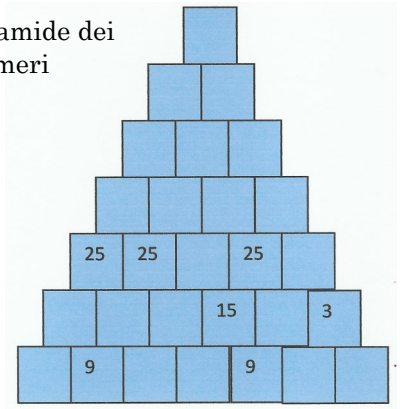
3) Come continua la successione dei numeri:

3 7 13
21 31 43 ?

4) Inserire la tessera appropriata:



piramide dei numeri



5) Inserite la parola che completa la prima e sia l'inizio della seconda.

rosso (……) presso
a: re; b: nero;
c: ci; d: se

passa (……) tale
a: ate; b: eta,
c: zia; d: to

6) Complementate i numeri mancanti. Ogni numero risulta dalla somma dei numeri sottostanti.

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

7) Qual era la tradizionale città imperiale giapponese fino al 1868?

a) Tokyo
b) Edo
c) Kyoto
d) Kagoshima

8) Da quale animale si ricavava anticamente la porpora?

a) dal murice
b) dalle ostriche
c) dalle stelle di mare
d) dal papavero

9) Vale solo se è a destra...Cos'è?

1) Il cerchio verde che quello arancione si spostano ogni volta di una posizione in senso orario. Sceglieremo pertanto la risposta c).

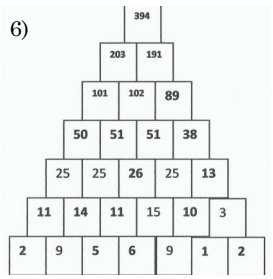
2) Le parole vanno anagrammate, in quanto così come sono non hanno alcun significato. Una volta anagrammate dovranno restituire la serie delle regioni italiane Toscana, Lombardia, Lazio, Puglia, dalle quali esula la Provenza. Risposta b).

3) La serie delle differenze è crescente: ciascun termine si genera dal precedente aggiungendo 4. 6. 8. Il successore è pertanto 57.

4) La serie numerica formata dagli elementi superiori di ciascuna tessera procede sommando 2. 3. quindi 4. quella inferiore sommando invece 6. 8. dunque 10. Risposta c).

5) a: rossore, represso - d: passato, totale

6)



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

7) Kyoto 8) murice 9) lo zero

Autunno

Come sempre, in questo periodo, sento l'arrivare dell'autunno, la stagione più ricca dell'anno.
Coloratissimi fiori: astri, zinnie, settembrini.
Frutta matura, vino nuovo, tempo di Toerggelen.
L'aria è tiepida ed un venticello ci accarezza.
I rami degli alberi e cespugli si coprono di foglie color rosso e giallo oro.
Gli uccelli si preparano per affrontare un lungo viaggio verso paesi meno freddi.
Il tempo vola, ma prima che l'estate sia passata, desidero rivisitare, in sogno, la mostra delle orchidee a BRUEGGE, "Venezia del Nord".
L'orchidea nera, raro fiore, per ricordare, a LUI voglio regalare.

Jole Chini Roselli: Quando all'imbrunire nel cielo la luna appare

Raiffeisen
Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico
MEHR. WERT. LEBEN.

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Nuovi conti alla Cassa Raiffeisen di Brunico – Anche per voi!

Se si tratta di conti bancari, i nostri clienti hanno necessità ed esigenze del tutto diverse: c'è chi viene volentieri allo sportello e chi è mobile e sbriga più volentieri le sue operazioni bancarie via Internet. Ma una cosa non esclude l'altra. Ci sono però sempre più clienti che, a seconda della situazione, scelgono la via più comoda per operare in banca.

Tenendo conto di questa tendenza, alla Cassa Raiffeisen di Brunico sono stati da poco introdotti nuovi modelli di conto che si fanno carico delle diverse necessità. A seconda delle esigenze i nostri clienti possono scegliere fra quattro pacchetti conto: Platino, Oro, Argento o Bronzo.

Ad esempio il conto "Platino" è adatto a chi viaggia molto, mentre il conto "Oro" è più indicato per coloro che svolgono molte operazioni e non vogliono più preoccuparsi delle commissioni bancarie. Chi utilizza l'online banking sceglierà il conto "Argento" e chi si reca raramente allo sportello o fa poche operazioni prenderà invece il conto "Bronzo".

La particolarità di questi pacchetti conto è il prezzo, perché le spese annuali possono essere semplicemente ridotte a zero oppure convertite in un credito se vengono raccolti i relativi punti fedeltà! I punti fedeltà li riceve ogni cliente che stipula un'assicurazione o fa un investimento patrimoniale, un piano di risparmio o accede ad un credito presso la Cassa Raiffeisen di Brunico.

E, *dulcis in fundo*: per gli anziani c'é il conto "Oro" a prezzo agevolato! Venite nella vostra Cassa Raiffeisen e fatevi consigliare!

Peter Feichter
Consulente per gli Anziani
Cassa Raiffeisen di Brunico