



Info Seniores

Maggio 2016 - numero 12

Cari anziani!

Il Comune di Brunico ha eseguito e portato a termine le elezioni della nuova Consulta Comunale Anziani con il seguente risultato:

Presidente:

Gianotti Cristina

Vice-presidente:

Piol Nelly

Membri della Giunta:

Baumgartner Sinner Margit

Demichiel Hermann

Ellecosta Thomaser Helga

Messner Walter

Mölgg Ottilia



Membri della Consulta:

Berger Kathrein Charlotte

Corradi Bertolani Franca

Diana Giuseppe

Faller Debortoli Christine

Ladstätter Manfred

Magro Lorenzo

Mair Johann

Niederkofler Heinrich

Rederlechner Annemarie

Schraffl Karl

Silginer Josef

Stoppacciaro Alessandro

Wolfsgruber Johann



La Consulta Comunale Anziani

Tutte le persone votate hanno accettato il loro incarico ed effettueranno il lavoro volontario di rappresentanza degli anziani di Brunico presso il Comune, la Provincia e tutte le altre istituzioni.

Vogliamo ringraziare tutti quelli che ci hanno votato. Con il loro voto ci hanno dimostrato la loro fiducia ed anche la loro approvazione per il lavoro fatto negli ultimi anni. In questo modo hanno fatto presente alle autorità che abbiamo eseguito la nostra attività nel loro interesse e con il loro consenso. Speriamo in futuro di avere meno vento contrario per il nostro lavoro.

Le nostre attività saranno in parte quelle già eseguite anche negli anni passati:

- orario d'ufficio tutti i mercoledì mattina e giovedì pomeriggio
- le informazioni „Info Seniores“ 3 volte all'anno
- la consulenza legale gra-

tuita

- il giorno degli anziani: domenica 31 luglio 2016 nel Parco Tschurtschenthaler
- la festa dei nonni in data 08 ottobre 2016 presso la Casa Michael Pacher
- la fiera della terza età nell'anno 2017

Però vogliamo fare presente anche nel futuro i vostri interessi e cercare di trovare una soluzione accettabile per i cambiamenti che si presenteranno per gli anziani:

- con la riforma sanitaria
- con la prenotazione telematica delle visite specialistiche
- con la realizzazione di forme alternative per „abitare nella terza età“
- con il nuovo regolamento per il cimitero
- con l'attuazione delle „direttive anticipate di trattamento“

- con la sicurezza sulle strade e passeggiate
- con tutti i problemi e cambiamenti che si potrebbero manifestare durante l'anno

Fortunatamente la vita dell'uomo di anno in anno si prolunga e l'inizio della terza età si sposta da 60 a 65 anni di vita. Perciò anche noi abbiamo deciso di mandare il nostro „Info Seniores“ solamente a quelle famiglie dove sono anche anziani con un'età superiore a 65 anni. Comunque se una persona più giovane avesse interesse di avere il nostro „Info Seniores“ può ritrarlo senz'altro nel nostro ufficio al municipio 3° piano.

Cordiali saluti a tutti gli anziani dalla neo-eletta Consulta Comunale Anziani di Brunico!

Cristina Gianotti
presidente

Nelly Piol
vice-presidente

Consulenza legale per gli anziani

La Consulta Comunale degli Anziani di Brunico è lieta di poter offrire una prima consulenza legale gratuita per gli anziani del Comune di Brunico.

Per motivi organizzativi, Vi chiediamo di prenotare presso il nostro ufficio, sito al 3° piano del palazzo comunale, anche telefonicamente al n. 0474-530209, negli orari d'ufficio:

mercoledì dalle ore 10,00 – ore 12,00
giovedì dalle ore 15,00 - ore 17,00

Se chiamate fuori orario, Vi preghiamo di comunicarci il vostro nome e il vostro esatto numero di telefono per poterVi richiamare e stabilire un relativo appuntamento.

Non ho idea di quali armi serviranno per combattere la terza Guerra Mondiale, ma la quarta sarà combattuta coi bastoni e con le pietre.

Albert Einstein

Centro Tutela Consumatori Utenti



Il “Bio” sulla bocca di tutti?

I consumatori altoatesini sono piuttosto scettici riguardo ai prodotti biologici. Se si conosce, però, le regole sottese all'etichettatura degli alimenti, non è così difficile distinguere un vero prodotto biologico da un prodotto solo apparentemente biologico.

Non solo la produzione, ma anche l'etichettatura di alimenti biologici è disciplinata da due regolamenti europei. Il primo carattere distintivo apposto sulla confezione dell'alimento biologico è la dicitura che indica il metodo di produzione, come ad esempio la dicitura “biologico” o “bio”. Essa si trova sulla parte anteriore della confezione, spesso vicino al nome del prodotto. La presenza della dicitura “bio” o “biologico” garantisce che almeno il 95% degli ingredienti del prodotto siano di origine biologica.



Altri simboli che indicano la provenienza biologica di un prodotto sono il logo europeo di riconoscimento del biologico, il numero di codice e il logo delle singole associazioni di agricoltura biologica.



Da luglio 2010 il logo biologico – europeo, viene utilizzato sui prodotti biologici confezionati in

tutta Europa. Accanto al logo UE, l'etichetta deve riportare il numero di codice attribuito dallo Stato all'organismo di controllo dell'origine biologica del prodotto (nell'esempio: IT-BIO-004) e la dicitura di provenienza (nell'esempio: agricoltura Italia).

Inoltre, sui prodotti venduti direttamente dai produttori, è possibile trovare il logo dell'associazione di agricoltura biologica di cui il produttore è membro. Le associazioni presenti in Alto Adige sono l'“Associazione Bioland”, l'“Associazione per l'Agricoltura Biodinamica - Sez. Alto Adige” e l'“Unione Coltivatori Alternativi”.

Le aziende agricole biologiche vengono controllate periodicamente da organismi indipendenti per il controllo dell'origine biologica dei prodotti.

Attenzione: la dicitura “da agricoltura controllata” non ha rilevanza e non costituisce un elemento di riconoscimento di un prodotto biologico!

Cose che vale la pena sapere a proposito di carne biologica e di latte biologico.

Il Regolamento n. 834/2007 disciplina la produzione di alimenti biologici.

Per la cura e l'alimentazione degli animali allevati biologicamente si applicano precise regole. Ogni qual volta il tempo e le condizioni del terreno lo permettono, gli animali devono avere accesso a degli spazi all'aria aperta. Nella stalla ogni animale deve avere a disposizione uno spazio sufficientemente ampio. Gli animali vengono nutriti con mangimi biologici, prodotti principalmente in loco. È vietato l'utilizzo sia di mangimi geneticamente modificati, (come ad esempio i semi di soia OGM),

che di mangimi acceleratori della crescita, allo stesso modo è severamente limitato anche l'utilizzo di antibiotici. La durata del trasposto degli animali deve essere il più breve possibile e la macellazione deve avvenire nel modo più indolore possibile. Nella produzione di alimenti lavorati, (come ad es. il prosciutto), possono essere utilizzati solo gli additivi che sono espressamente autorizzati per la produzione di alimenti biologici. In via esemplificativa si ricorda che sia i coloranti, che gli aromi artificiali non sono ammessi nella produzione di alimenti biologici.

L'allevamento biologico di animali è legato ad un inevitabile aumento dei costi per gli allevatori. Conseguentemente, la carne biologica e i prodotti lattiero-caseari organici, diventano per i consumatori decisamente più costosi rispetto ai prodotti convenzionali.

Facendo particolare riferimento alla carne, però, può valere il seguente consiglio: colui che mangia carne con moderazione si può permettere di acquistare carne di qualità maggiore!

Luoghi in cui potete acquistare carne biologica in Alto Adige:

Biokistl Südtirol s.r.l.;
Ahrntal Natur s.r.l.;
ArGe Biofleisch Südtirol (Bio*Beef);
Bio negozi specializzati;
La compravendita diretta (si veda Bioland Alto Adige).

I produttori di prodotti biologici lattiero-caseari in Alto Adige:
latteria “Vipiteno”;
latteria “Merano”;
Brimi – centro latte Bressanone;
Latte Montagna Alto Adige (Mila/Senni).

Entrambe le sopracitate elencazioni sono state compilate a titolo esemplificativo e non esaustivo.

Consigli medici

La pelle ha memoria

La pelle è l'organo più sottile (0,5 - 4 mm di spessore), più esteso (1,8 m²) e, contemporaneamente, più pesante (8-10 kg) del corpo umano. La cute non è solo un semplice mantello che ricopre il nostro organismo, ma un organo straordinario che, in pochi millimetri di spessore, svolge una serie incredibile di funzioni e mette in relazione il nostro organismo con il mondo esterno.

La nostra pelle ci protegge dagli agenti aggressivi esterni, sia chimici che fisici e meccanici, ci consente di mantenere una adeguata termoregolazione, esplica funzioni sensoriali cutanee tattili, termiche e dolorifiche, ci difende sia meccanicamente che attivamente dai microrganismi (grazie alle cellule del sistema immunitario cutaneo), permette l'assorbimento di farmaci e di sostanze liposolubili ed ha una funzione secretoria ed escretoria di sostanze (produzione di sudore e di sebo).

Inoltre, ha una memoria di ferro: ricorda perfettamente se è stata "maltrattata" anche in età infantile!

La pelle è lo specchio del nostro vissuto, del nostro corpo e della nostra anima. Le rughe, ma soprattutto le cheratosi attiniche ed i tumori cutanei sono i risultati più evidenti di alcuni nostri errati comportamenti.

Studi scientifici hanno infatti recentemente dimostrato che le ustioni solari in età infantile inducono un danno profondo nel DNA cellulare che porta ad un aumento considerevole dell'insorgenza dei melanomi in età adulta. Diversi anni fa era frequente vedere dei bambini con gravi eritemi solari durante i

primi giorni del soggiorno al mare. Le creme solari erano a bassa protezione perché si credeva che, dopo una scottatura iniziale, la pelle fosse rapidamente pronta a sopportare tutto il sole preso nei giorni successivi e non fosse più necessario proteggerla. C'era la convinzione che la pelle fosse un organo capace di autorigenerarsi con estrema facilità senza danni e, quindi, la si trattava senza molta cura. Così, ad esempio, molte signore, per apparire più affascinanti con la pelle ambrata, si cospargevano il corpo di olio d'oliva addizionato con limone o latte di fico per potenziare gli effetti abbronzanti del sole, i maestri di sci non usavano mai creme solari protettive, neanche in alta quota, ed i bambini con meno di due anni giocavano tutti nudi sulle spiagge sotto il sole cocente di mezzogiorno.

Negli anni settanta ed ottanta era sinonimo di benessere e di ricchezza apparire molto abbronzati, sia d'estate sulle spiagge, che d'inverno sulla neve o sulle coste caraibiche. Le persone "pallide" erano considerate malate o poco alla moda. Le lampade abbronzanti erano presenti anche in diverse case, ad uso e consumo familiare. Contemporaneamente a queste diffuse e dannose abitudini si erano verificati anche sottostimati cambiamenti climatici, dovuti all'inquinamento ambientale, che avevano indotto alterazioni dello strato di ozono nell'atmosfera, rendendo i raggi ultravioletti del sole molto più aggressivi e pericolosi per la nostra pelle.

La conseguenza più estrema dei danni solari ripetuti nel tempo sulla pelle, che "non dimentica

nulla", è stato il preoccupante incremento dei tumori cutanei e, soprattutto, del melanoma. Nella nostra provincia, infatti, nel 2014 si è verificato il tasso di incidenza di **melanoma** più alto d'Europa. Ciò significa che 1 abitante su 30 ha sviluppato questa grave patologia neoplastica, mentre 1 su 5 ha manifestato, specialmente in età avanzata, un altro tumore cutaneo (Carcinoma spinocellulare o basocellulare). Purtroppo l'incidenza del melanoma non tende a fermarsi ed ogni anno, anche nel nostro comprensorio sanitario, emergono 100 nuovi casi di malattia.

Di fondamentale importanza appare, quindi, sia la prevenzione "primaria", che tende a sensibilizzare la popolazione nell'adozione di stili di vita e comportamenti salutari, sia la prevenzione "secondaria", che permette l'individuazione precoce delle lesioni sospette da parte del dermatologo.

Esistono diverse manifestazioni del fotodanneggiamento cutaneo, specialmente in soggetti con capelli biondi e carnagione chiara, quali le rughe, che indicano un impoverimento delle fibre elastiche della cute, le cheratosi attiniche e le lentigo solari.

Le Cheratosi attiniche

(chiamate così proprio perché legate ai danni indotti nel corso degli anni da un'intensa esposizione alla luce solare), sono delle precancerose, cioè dei precursori di alcuni tumori cutanei chiamati carcinomi spinocellulari e basocellulari. Si presentano come piccole lesioni eritematose, con scaglette aderenti e ruvide, localizzate in aree foto esposte

ed, in particolare, sulla fronte, sul dorso del naso, sulle guance e sul dorso delle mani. A volte si presentano come "ipertrofiche" cioè a forma di corno cutaneo o di escrescenze dure e biancastre, simili a delle verruche, e rappresentano già una forma iniziale di tumore cutaneo. Le cheratosi attiniche possono essere trattate efficacemente con terapie fisiche (azoto liquido, laser e diatermo-coagulazione) o con creme innovative che si applicano sulla pelle per alcuni giorni.



Cheratosi attiniche

I tumori basocellulari e spinocellulari sono delle neoplasie cutanee ad invasività locale che, cioè, non provocano metastasi, se non eccezionalmente. Si presentano come lesioni eritematose o di colore chiaro, possono essere nodulari, ulcerate o san-



tumore basocellulare

guinanti, e vengono trattate con l'asportazione chirurgica.



tumore spinocellulare

Le lentigo solari si presentano, invece, come lesioni rotondeggianti di colore marrone chiaro, localizzate sempre in aree foto esposte, più frequentemente al volto. Inizialmente sono considerate solo dei danni estetici, ma possono nel tempo trasformarsi in lentigo maligne cioè in forme iniziali di melanoma.



lentigo solari

Il Melanoma è un tumore cutaneo maligno (estremamente aggressivo) che può insorgere su un nevo preesistente o su cute sana. Nella forma classica si presenta come una macchia di colore marrone-nero che, nel tempo, sviluppa bordi irregolari, differenti colorazioni aumentando di dimensioni (diversamente dal nevo benigno che è, generalmente, di forma circolare o comunque tondeggianta e di colore uniforme). La terapia chirurgica è fondamentale e, nelle forme iniziali, risolutiva. Nei casi di tumore avanzato possono essere eseguite chemioterapie od immunoterapie con farmaci inno-

vativi che hanno recentemente determinato un aumento nella sopravvivenza dei pazienti.

In conclusione si può affermare che per prevenire l'insorgenza delle neoplasie cutanee è necessario trattare la pelle con grande



Melanoma

cura fin dall'infanzia, proteggendola con creme solari ad elevato fattore protettivo (50+) sia d'estate che d'inverno, evitando le lampade abbronzanti ed il sole diretto soprattutto ad alta quota, effettuando comunque periodiche visite di controllo dal dermatologo di fiducia.

Si deve comunque ricordare che il sole non è sempre un nemico della nostra pelle: con l'esposizione solare diretta di soli 20 minuti al giorno, infatti, si stimola la produzione della vitamina D, utile specialmente alle donne in menopausa per evitare o limitare i danni dell'osteoporosi.

L'importante quindi è non esagerare e ricordarsi sempre che la pelle va trattata con gran cura perché è delicata ed ha ... memoria!

Dott.ssa
Carla Nobile
Primaria
reparto
dermatologia
Brunico



La salute non è tutto ma
senza salute tutto è niente.
Arthur Schopenhauer

Novità dall'amministrazione comunale

Centro mobilità Brunico: Tutto sotto lo stesso "tetto"

Tutto sotto lo stesso tetto, così si presenterà la stazione ferroviaria di Brunico a partire dal 2018, quando vi sarà realizzato il centro mobilità. In aprile il progetto è stato presentato a Brunico da rappresentanti provinciali e comunali.

Il traffico pubblico negli ultimi anni vive un vero e proprio boom. Il numero dei passeggeri del treno della Pusteria è quasi raddoppiato, arrivando ad una media di 150.000 obliterations al mese; un notevole aumento si registra anche per quanto riguarda autobus extraurbani e citybus. Per tale motivo i soldi investiti nella rete di trasporto sono un investimento sostenibile.

Particolarmente importante per Brunico sarà il risanamento dell'edificio che ospita la stazione ferroviaria. La stazione infatti dovrebbe rappresentare il biglietto di visita di una città. Ciò purtroppo attualmente non si può affermare per la stazione di

Brunico, spesso sporca e trascurata. La stazione sarà risanata, con la conservazione della facciata tutelata dalle belle arti. È quindi garantito che un elemento architettonico caratteristico di Brunico non vada perso, ma diventerà solo più bello ed invitante.

Ad ovest dell'edificio sorgerà il centro mobilità - un nodo chiave della rete di mobilità della Pusteria che include tutti gli elementi della mobilità: traffico su rotaia, bus extraurbani e citybus, taxi, noleggio biciclette, parcheggi per bici, auto e bus nonché altri servizi collegati alla mobilità. L'intera area ha una superficie complessiva di 22.000 m². L'inizio dei lavori è in programma nel 2018.

Ultima tappa del progetto rappresenterà la realizzazione del nuovo accesso al centro di mobilità attraverso l'attuale sottopassaggio da Piazza Mercato di Stegona. La strada che attraversa Piazza Mercato sarà spostata verso il pendio aumentando così l'attrattiva della piazza stessa. Presso via Falzes sarà realizzata

una rotatoria con un ponte.

Un concetto di viabilità complessivo, che rappresenta la combinazione ideale tra infrastrutture per il trasporto pubblico e individuale. Restare attivi e mobili e potere sfruttare l'offerta attrattiva dei mezzi di trasporto pubblici, questo è l'obiettivo di tante persone anziane. In tal senso il nuovo centro mobilità è un contributo fondamentale alla qualità di vita ed alla vita sociale.

In attesa dell'arrivo della bella stagione

... siamo lieti che anche quest'estate il bellissimo giardino delle Orsoline aprirà nuovamente i battenti ai visitatori per passare momenti piacevoli e tranquilli nel cuore del centro storico di Brunico!

Suor Margareth, madre superiora delle Orsoline, si è dichiarata disposta ad aprire il giardino nei mesi di luglio ed agosto da lunedì a venerdì dalle ore 10 alle 16:30. Grazie di cuore!

La vostra assessora
Ursula Steinkasserer Goldwurm

Per la vita di tutti i giorni

Più gli anni passano, più l'allenamento fisico diventa importante. Un'attività sportiva specifica è in grado di rallentare gli effetti dei così temuti mutamenti del corpo dovuti all'età.

Dopo pochi mesi di allenamento, un sessantenne può raggiungere, secondo un medico sportivo, le prestazioni di un quarantenne non allenato. Tre ore settimanali di allenamento alla resistenza

consentono di ottenere a un settantenne il livello di prestazione di un cinquantenne sedentario. Anche un novantenne è in grado, se si allena regolarmente, di migliorare notevolmente la sua mobilità e la sua forza fisica. Le cellule del cervello reagiscono come quelle muscolari. Il loro uso promuove il loro aumento.

Andreas Faber, Gelassen in die besten Jahre, Gondrom



Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno.

Khalil Gibran

La biblioteca civica consiglia

Andrea Camilleri: La targa, Rizzoli 2015 (84 pagine)

Un libricino di poche pagine, purtroppo. Farebbe infatti piacere poter continuare a leggere! La trama è semplice: A Vigata, città fittizia della Sicilia, in data 11 giugno 1940, il giorno dopo l'entrata in guerra dell'Italia, ha luogo uno degli abituali incontri del Circolo Fascio e Famiglia. Tutta via questa volta c'è una sorpresa: Dopo cinque anni di assenza dal Circolo, assenza dovuta al



fatto che si trovava in prigione per motivi politici, è tornato Michele Ragusano. La sua presenza non è per nulla ben vista. Le anime si riscaldano. Il presidente del Circolo infine invita Ragusano ad allontanarsi. Prima di venire incontro alla richiesta questi chiede al novantaseienne Emanuele Persico, per via del suo grande fervore patriottico illustre membro del Circolo, se il nome di Antonio Cannizzaro gli dicesse niente. Questa domanda apparentemente molto innocua fa sì che Persico subisce un infarto e muore. Il Circolo decide di denominare una strada in onore suo; la tavoletta – da qui il titolo del libro – oltre al nome dovrebbe riportare la dicitura

“morto per la causa fascista”.

Purtroppo nel Circolo c'è qualcuno che inizia delle indagini sulla persona di Cannizzaro. Ciò che scopre non fa molto onore a Persico.

Come sempre Camilleri ci racconta la vicenda con tono ironico e malizioso, non privo di una certa comicità che a sua volta ancora di più mette in risalto il sottofondo tragico.



Sonja
Hartner

La ricetta:

Riso stufato con bietole e caprino

Dosi per 4 persone

Ingredienti

bietole 450 gr
riso 300 gr
formaggio fresco di capra 80 gr
cipolla 50 gr
spicchi di aglio 3
brodo vegetale
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Preparazione

Fate appassire in casseruola con 50 gr di olio la cipolla tritata e l'aglio non pelato, dopo 3' unite le bietole mondiate, lavate e sminuzzate e fatele stufare coperte per 5', poi togliete l'aglio e aggiungete il riso, 700 gr di brodo e un pizzico di sale.

Coperchiate e fate cuocere per 15' senza mescolare o scoprire la



casseruola, quindi spegnete il fuoco.

Fate riposare il riso per 5', infine mantecatelo con il caprino e servitelo, volendo, con altro formaggio e pepe.

Buon appetito!

12 consigli per una vita sana

1. Mangiare in modo vario
2. Preferire la qualità e l'ambiente
3. Trattare con delicatezza ciò che mangiamo
4. Bere abbondantemente
5. Insaporire invece di salare
6. Ogni giorno cereali e patate
7. Verdura e frutta: cinque volte al giorno
8. Combinare correttamente le proteine
9. Ggrasso non è sempre grasso
10. Zuccherare con moderazione
11. Non avere fretta
12. Muoversi è essenziale

Fonte: *Gesund essen- gesund leben für aktive Seniorinnen und Senioren*, Fondazione Vital



“Nonne e nonni in prestito” cercasi!

Questa ricerca fa parte del progetto al quale partecipano la Caritas, il Comune di Brunico, la Consulta Comunale Anziani ed il VKE (Associazione per i parchi gioco per bambini). Abbiamo intervistato Karmen Rienzner, la coordinatrice del volontariato della Caritas, per capire le ragioni alla base di questo progetto e che cosa si deve intendere con “nonni in prestito”.



Info Seniores: Quali sono le ragioni di questo progetto?

Karmen Rienzner: Tanti anziani non hanno nipoti oppure i loro nipoti vivono lontano, ma desidererebbero passare qualche ora con dei bambini. Dall'altra parte ci sono dei genitori che devono lavorare e che non hanno la possibilità di avere nonni che possono dedicare il loro tempo e la loro attenzione ai bambini quando è necessario, quando per

esempio l'asilo chiude in anticipo, le lezioni sono sospese oppure la mamma deve fare una visita medica urgente e non c'è un'altra possibilità di assistenza ai bambini.

Info Seniores: Qual è lo scopo di questo progetto?

Karmen Rienzner: Lo scopo del progetto è di fare incontrare le famiglie con gli anziani, creare le condizioni perché i bambini possano godere per un certo tempo “i nonni” ed “i nonni” possono passare allegramente un pò di tempo con i bambini a loro affidati giocando, facendo delle passeggiate, andando in biblioteca o al parco giochi.

Info Seniores: “I nonni” sostituiscono altre forme di assistenza?

Karmen Rienzner: Assolutamente no. Non sono nè „babysitter“ e neanche „Tagesmütter“, completano solamente l'assistenza già esistente. Assumono la parte dei nonni mancanti offrendo a se stessi e ai bambini dei momenti meravigliosi.

Info Seniores: Con che frequenza si incontrano “nonni” e “nipoti”?

Karmen Rienzner: La frequenza degli incontri dipende dalla disponibilità dei “nonni” e dalla necessità dei genitori e deve essere concordata di volta in volta.

Info Seniores: Chi può diventare “nonno o nonna in prestito”?

Karmen Rienzner: Qualsiasi persona che vuole bene ed ha nostalgia di bambini e che si sente fisicamente in forma per accettare questo ruolo di “nonno o nonna”.

Chi volesse provarlo, può presentarsi agli uffici della Caritas a Brunico in via Paul von Sternbach n.6 (Tel. 0474 414064)

karmen.rienzner@caritas.it dove possiamo darvi ulteriori informazioni e proporvi un'introduzione e un accompagnamento specifico. La Caritas è anche il luogo dove si incontrano le famiglie con i “nonni”. Durante il loro servizio, “i nonni” sono assicurati dalla Caritas.



- Oh, Piergiorgio, i neonati non hanno un odore stupendo?

Dipende da che lato li annusi.



Non sentirà alcun dolore, si fidi ...

Progetto "LeO Lebensmittel und Orientierung - Alimentari ed orientamento"

Cinque anni fa, la "Caritas" Parrocchiale, unitamente ai rappresentanti dei Consigli Pastorali Parrocchiali, cominciò a pensare di trovare una soluzione finalizzata a far fronte alle tante richieste di aiuto da parte di famiglie in difficoltà per la persistente crisi economica.

Dopo tre anni di vane ricerche di un locale da prendere in affitto, con l'aiuto del Comune di Brunico, dei servizi sociali della Comunità Comprensoriale Valle Pusteria, della Fondazione "Cassa di Risparmio", della Fondazione "Maria Teresa Riedl", della Fondazione "Hermann Rubner", dell'impresa "Ploner" e di altre imprese, venne finalmente trovata un'ideale soluzione.

La Fondazione "Söll" mise infatti a disposizione il terreno, su cui è stata successivamente posata l'attuale casetta in legno, situato nel parcheggio antistante la rotonda posta in via Andreas Hofer.

Dal giorno 8 febbraio 2014, è quindi cominciata la distribuzione di alimenti e beni di prima necessità a favore di soggetti in difficoltà, precedentemente vagliati e selezionati dal Distretto Sociale della Val Pusteria e dalla "Caritas" Parrocchiale.

Attualmente, la distribuzione di quanto necessario a ciascuno, così come quantificato dal Distretto o dalla "Caritas", avviene tre volte a settimana: il martedì



ed il mercoledì con orario 08.00/11.00 ed il venerdì con orario 14.00/17.00.

Gli alimenti ed i beni di prima necessità vengono precedentemente

raccolti dai volontari, tre volte a settimana (nelle giornate di lunedì, martedì e giovedì) presso i locali supermercati o similari aderenti: una volta al mese, invece, gli stessi si recano



a Trento ove, presso il deposito del "Banco Alimentare", vengono ritirati ulteriori generi da distribuire durante il mese.

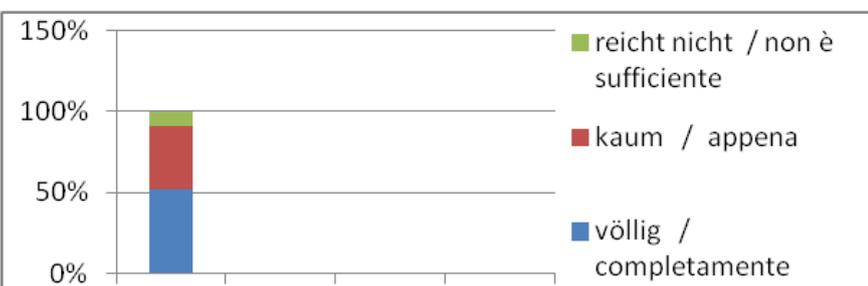
Diverse persone locali consegnano invece direttamente presso la casetta alimenti e/o prodotti per l'igiene personale: vengono peraltro consegnati anche medicinali da banco, raccolti presso alcune farmacie locali.

Settimanalmente, circa 150 persone usufruiscono di questo servizio che, è bene precisarlo, viene garantito a turno da 20 persone in forma volontaria.

Chi si trova in difficoltà, può quindi ora rivolgersi al Distretto Sociale o presso la "Caritas" Parrocchiale.



Alla domanda se "Il suo reddito le è sufficiente" relativo al questionario per anziani 2011 nel Comune di Brunico, ecco di seguito i risultati:



Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli sempre la speranza.
Seneca

Consigli per una passeggiata

Da Valdaora di mezzo o da Gassl verso Bagni Pervalle/Bad Bergfall

Una passeggiata anche per i caldi giorni d'estate

In treno ci rechiamo a Valdaora di Mezzo (1050 m). Da qui possiamo proseguire con il bus di linea fino a Gassl (1150 m) oppure a piedi, utilizzando il marciapiede, avviarci verso il centro del paese. Passiamo vicino al monumento a **Peter Sigmayr** e poi, sempre sul marciapiede, continuiamo in direzione sud-ovest sulla strada verso Sorafurcia.

All'altezza dello „**Spitzigen Stöckl**“, imbocchiamo a sinistra il sentiero n.32 che ci conduce al

già citato Gassl. Attraversiamo il ruscello su uno dei diversi ponti di legno fino al parcheggio a valle della funivia del Plan de Coronas. La nostra passeggiata prosegue per 30 min. sulla strada poco trafficata lungo la gola del Rio Furcia/ Furkelbach in direzione sud verso i **Bagni di Pervalle/ Bad Bergfall** (1330 m), ai piedi della Punta Tre Dita/ Dreifingerspitze. Su un tracciato in leggera salita, in circa mezzora, possiamo giunge-

re a una fonte di acqua sulfurea. Distanza complessiva Valdaora-Bagni di Pervalle/ Bad Bergfall: 8 km.

Il ritorno segue lo stesso tracciato.



Peter Sigmayr e il suo monumento



L'oste Peter Sigmayr è stato un compagno d'arme di Andreas Hofer. Dopo la repressione della ribellione tirolese, i Francesi minacciarono la morte di suo padre se lui non si fosse costituito spontaneamente. Egli si presentò e fu fucilato.

Il monumento in pietra arenaria è stato realizzato nel 1909 da Josef Piffrader e raffigura il giovane Sigmayr nell'atto di costituirsi; il vecchio genitore gli è accovacciato vicino e cerca di trattenerlo.

Lo „Spitzige Stöckl“

E' chiamato così per il tetto a



piramide che sovrasta una colonna quadrangolare dipinta su tutti i lati e posta su un largo zoccolo. Sulla parete principale troviamo delle scene della Passione di Cristo circondate da motivi geometrici e sovrastate da simboli e figure di santi. La colonna della peste e i suoi affreschi risalgono al 1460.

Bagni di Pervalle/Bad Bergfall

E' uno dei bagni più antichi della Provincia. Il ritrovamento di anelli e monete nei pressi della fonte d'acqua sulfurea testimonia che già i Romani ne apprezzavano l'efficacia terapeutica. Le tre fonti d'acqua curativa, una sulfurea, una ferrosa e una

di "acqua per lo stomaco" erano ricercate per combattere le eruzioni cutanee, la sterilità, la gotta, la sciatalgia, l'itterizia, i dolori di schiena e delle articolazioni.

Il bagno è stato attivo fino alla seconda guerra mondiale. Il giornale „Tiroler Bote“ parla nel 1938 di ben 650 ospiti. L'attività è stata riattivata solo nel 2002 in un bagno completamente rinnovato che sorge accanto all'albergo omonimo.

Nella piccola cappella intitolata a S. Tobaldo del 1720, nell'immagine che adorna l'alta maggiore, i patroni S. Sebastiano e Rocco sorreggono una tavola che elenca i disturbi che possono essere leniti qui.



1. C 65: Nel caso della prima figura, si osserva che 45 è la somma dei 5 numeri posti nella parte alta. Poiché la medesima logica è valida anche per il secondo gruppo di numeri, essa può essere utilizzata per determinare il numero mancante. $5 + 9 + 13 + 17 + 21 = 65$

2. B 3 prugne: Un' arancia pesa quanto mezzo ananas. Poiché un ananas ha lo stesso peso di 3 banane, allora mezzo ananas pesa quanto una banana e mezzo. Poiché, infine, ogni banana pesa 2 prugne, una banana e mezzo pesa quanto tre prugne. Per mantenere in equilibrio la bilancia che su un piatto contiene un'arancia è necessario porre sull'altro piatto 3 prugne.

3. Arancio

4. 1) tempo 2) amore 3) pazienza 4) gioia 5) tolleranza 6) riguardo 7) pace 8) fiducia 9) comprensione 10) amicizia 11) tenerezza 12) gratitudine

5. $346 - (72 - 36) = 310$ $8 \times (9 + 11) - 5 = 155$ $(8 \times 21) : (5 + 2) = 24$
 $(24 : 6 : 2) + (3 \times 15) = 47$

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

6) Il fiume

Primavera

Sarà un volto chiaro.
 S'apriranno le strade
 sui colli di pini
 e di pietra....
 I fiori spruzzati
 di colore alle fontane
 occhieggeranno come
 donne divertite: le scale
 le terrazze le rondini
 canteranno nel sole.

Cesare Pavese



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Bruneck
 Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico

Assicurazione della responsabilità civile – la più importante protezione del patrimonio!

„Accade quando meno te lo aspetti“, così cita un noto detto che spesso trova riscontro nella vita di tutti i giorni. Talvolta basta un colpo di vento, anche solo di media intensità, per far cadere dal balcone degli oggetti, ad esempio un ombrellone o un vaso di fiori che poi colpiscono una macchina o una persona. Qualcuno, ingenuamente, potrebbe pensare „io non ne ho colpa, è stato il vento“. Per legge, tuttavia, ogni cittadino risponde dei danni da lui stesso causati o derivanti dalla sua proprietà. Che ciò può poi venire a costare caro, è purtroppo un'amara realtà. In certi casi, la mancanza di una copertura assicurativa può portare ad una notevole perdita di patrimonio, anche fino a ridurre in povertà l'interessato.

Come posso tutelarmi da tali eventi?

Per simili casi si consiglia di stipulare una polizza di responsabilità civile privata (del capofamiglia). Secondo il Centro tutela consumatori e utenti dell'Alto Adige, essa è indispensabile per chiunque possa trovarsi di fronte a richieste di risarcimento avanzate da terzi per danni causati nell'ambito della vita privata. E per essi si risponde con l'intero patrimonio personale, sia attuale che futuro.

Importante è quindi soprattutto la somma assicurata, che dovrebbe ammontare ad almeno 2 milioni di euro. Con importi più bassi, infatti, l'assicurato potrebbe non essere tutelato e coperto in misura sufficiente. Così,

ad esempio, in un grave incidente con danni alle persone si possono facilmente raggiungere milioni di euro. Per questo, chi già possiede un'assicurazione della responsabilità civile privata dovrebbe provvedere che essa, di tanto in tanto, venga esaminata e rivista.

Informatevi quindi in tempo presso il Vostro consulente assicurativo, per essere sicuri che siate assicurati sufficientemente.



Peter Feichter
 Consulente
 per gli
 Anziani
 Cassa
 Raiffeisen di
 Brunico