

Le sfide del Comune per l'invecchiamento attivo



di Renzo Caramaschi

Di fronte alla società che cambia tra le priorità da riscrivere per chi governa la città c'è sicuramente il ruolo dell'anziano. Nel tentativo di rivalorizzare gli spazi pubblici (piazze, verde, beni e luoghi comuni) l'obiettivo di creare possi-

bilità d'incontro, di aggregazione, di socializzazione dove l'anziano diventa protagonista della scena è una sfida sempre più attrattiva.

Il tema dell'invecchiamento attivo è diventato una delle principali politiche sociali da perseguire: non si tratta di prolungamento della presenza degli over 65 nel mondo del lavoro, parliamo di azioni che valorizzano il ruolo di chi oggi pensionato può con le
segue a pag. 3

Anziani: sinergie sul territorio

di Orfeo Donatini

Un congresso per un'associazione di volontariato qual è l'Auser/Vssh costituisce sempre un momento di riflessione per fare il punto sul lavoro fatto, sugli obiettivi raggiunti o mancati, sulla capacità dimostrata di essere attivamente protagonisti di quello sforzo immane che è costituito dal tradurre da sogno in realtà il rendere attiva davvero la vita dei sempre più numerosi cittadini anziani. Ma anche e soprattutto è prendere atto della consapevolezza e del senso di responsabilità nel continuare ad essere
segue a pag. 4

Sanità altoatesina: luci e ombre



di Gastone Boz

Quanto è difficile e complessa la riforma sanitaria in Alto Adige. È dalla sua elezione che l'assessora Stocker sta cercando di migliorare l'organizzazione e l'erogazione dei servizi sanitari scontrandosi ogni volta con egoismi, interessi di caste e di gruppi, situazioni solidificatesi nel tempo, interi paesi che si ribellano ad ogni atto

segue a pag. 2

LETTERA APERTA



L'Auser fa appello alla dirigente di ASSB Michela Trentini e all'assessore comunale Sandro Repetto che venga ripristinato il prezioso e indispensabile servizio dell' "Emergenza Anziani"
alle pagg. 8 e 9

ALL'INTERNO

- 6 **Vitamina D, ormone del sole**
di Cristina Tomasi
- 7 **Quando il mal di schiena aumenta**
di Giorgio Dobrilla
- 10 **Irene, è nato Ian**
Focco azzurro all'Auser
- 12 **Le nostre proposte**
per gite e soggiorni estivi
- 13 **Il dramma delle opzioni**
di Paolo Valentinotti
- 14 **Di fiume in fiume**
di Attilio Biolcati



dal lunedì al venerdì
von Montag bis Freitag
8.30 - 12.00

0471 930126



SINDACATO PENSIONATI

Sulla riforma della sanità luci ed ombre in Alto Adige

segue dalla prima

riorganizzativo, opposizioni politiche più interessate alla ricerca del facile consenso che al miglioramento della funzionalità degli ospedali e della qualità dei servizi erogati. Dopo questa prima considerazione e comprensione delle difficoltà, il sindacato non può restare alla finestra. Abbiamo sottoscritto unitariamente con l'assessora un protocollo di intesa teso a superare i ritardi esistenti, migliorare i servizi negli ospedali e quelli esterni nel territorio. Si è iniziata la discussione sulla riforma degli ospedali e sarà un processo lungo poiché sono da recuperare i ritardi del non fare del passato. Abbiamo ottenuto i farmaci gratuiti per tutti coloro che soffrono di malattie rare, aiuti economici per gli affetti da mucoviscidosi, interventi per migliorare le prestazioni nelle case di riposo, un aumento di 100 posti letto ogni anno nelle case di riposo, stanziamenti per la costruzione di nuovi alloggi protetti. È stato rilanciato il progetto "Evvi-va" tendente ad arginare le malattie croniche con un coinvolgimento degli ammalati e dei familiari, insegnando come far fronte all'insorgere di alcuni sintomi senza ricorrere al pronto soccorso. Sono stati banditi concorsi per l'assunzione di 120 infermieri e 100 medici ospedalieri. Vanno superate le difficoltà della Claudiana che sforna annualmente meno infermieri di quanti ne necessitano. Abbiamo invitato a dare aiuti economici ai giovani medici, sia medici di base che ospedalieri per incentivarli a rimanere in provincia e di prendere contatto con i laureandi nelle Università di Innsbruck, Vienna, Riga e altre - ai cui studi contribuiamo con erogazioni economiche stanziare dalla Provincia - perché, una volta laureati, tornino in provincia. Sono state emanate nuove norme per il trasporto per i pazienti disabili. È avvenuta la unificazione dei distretti socio/sanitari, ove il



cittadino troverà risposte e aiuto nella predisposizione della documentazione senza recarsi da un ufficio all'altro. Non ovunque funzionano a dovere. È stata condivisa la richiesta che la sanità sia più presente sul territorio non solo con il medico di famiglia ma anche con l'infermiera di famiglia. Sulla medicina di genere sono iniziati i primi studi. Ma non sono ancora risolti: le liste di attesa, la riorganizzazione del pronto soccorso, la ricetta telematica (già in vigore in molte regioni italiane), l'abbattimento delle barriere architettoniche per l'accesso agli ambulatori dei medici di base; il Cup, la revisione dei ticket i cui limiti di gratuità sono fermi da troppi anni, i distretti aperti h24. Avere una prestazione oraria dei medici di famiglia più ampia. La necessità che i reparti ospedalieri, gli ospedali e i medici di famiglia possano dialogare nello scambio delle informazioni sul malato. Serve anche una più appropriata e oculata erogazione del welfare. A breve avremo un incontro con l'assessora Stocker a cui porremo i temi esposti e avvieremo alcune proposte di riorganizzazione del pronto soccorso di Bolzano e per le badanti. Le badanti sono in continuo aumento ma nessuno verifica se hanno le conoscenze e la professionalità adatta. Con un albo delle badanti a cui si possa accedere

dopo aver superato corsi di formazione linguistica, di movimentazione dell'anziano, di conoscenza del primo soccorso, ecc. Poi vi è l'applicazione dei Lea (Livelli Essenziali di Assistenza) anche da noi. Vi terremo informati.

*Gastone Boz
Segretario generale Spi/Lgr

Bimestrale dell'Associazione
Auser - Vssh - O.N.L.U.S.

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

Redazione: Gabriella Rella Bissacco - Rosa Bonelli - Elio Fonti - Irene Pampagnin - Lorenzo Vidale - Paolo Valentinotti - Gabriella De Scisciolo

Grafica e impaginazione:

Irene Pampagnin - Franco Ferretti

Internet: Lorenzo Vidale

Redazione: 39100 Bolzano - Bozen
Piazza Don Bosco Platz 1A
Tel.: 0471/200588 - Fax: 0471/500600

email: presidio@auserbz.org

sito internet: www.auserbz.org

Stampa: Flyeralarm Srl.

Via G. Galilei 8a - 39100 Bolzano

Tiratura: 2000 copie



IL SINDACO

Le sfide del Comune per l'invecchiamento attivo

segue dalla prima

proprie competenze personali e l'esperienza professionale acquisita, attraverso forme di scambio, porsi al servizio della comunità collaborando con le associazioni, gli enti e le istituzioni che costituiscono il tessuto della società civile.

Garantire da una parte il coinvolgimento degli adulti in un processo di formazione continua e impegnarli dall'altra in percorsi e progetti culturali produce l'allontanamento di diverse malattie e soprattutto del sentimento di solitudine che troppo spesso accompagna l'invecchiamento.

Sono investimenti che in termini sociali possono rendere tantissimo.

Il Comune di Bolzano perseguirà alcuni progetti - individuati nei cantieri per la Pianificazione Strategica Idee 2025 - quali l'Anagrafe dell'Anziano, un database che prevede la registrazione dei nominativi di chi si mette a



disposizione per opportunità di volontariato o scambio con la mediazione del Comune.

Il progetto andrà ad incentivare tutte quelle occasioni nelle quali gli anziani ritengono di potersi esprimere ed impegnare al meglio.

Un'altra idea sulla quale il Comune investirà è quella dell' *Abitare Sicuri - Sicherer Wohnen* che persegue l'obiettivo di favorire la permanenza delle persone anziane che vivono sole presso il loro domicilio in condizioni di sicurezza e autonomia, posticipando quindi nel tempo il ricorso all'accoglienza in strutture residenziali.

Si tratta di tecnologie non invasive e di facile utilizzo in grado di controllare alcuni parametri relativi alla sicurezza dell'abitazione, alla salute psico-fisica dell'anziano e che offrono la possibilità di un contatto diretto - a distanza - con gli operatori socio-sanitari.

L'obiettivo è quello di aumentare l'utilizzo dei nuovi servizi e delle nuove tecnologie per l'assistenza a distanza e la sicurezza delle persone anziane sole che vivono a casa e di migliorarne la qualità della vita.

Non mancheranno altri progetti, quali la promozione di momenti di formazione permanente su temi come la salute, l'alimentazione, il pericolo delle dipendenze e

ancora un lavoro capillare nei quartieri perché la partecipazione multigenerazionale diventi una costante.

Solo così gli anziani anche della nostra città da problema possono diventare una nostra grande opportunità.

**Il Sindaco di Bolzano
Renzo Caramaschi*

AUSER

Sedi AUSER - Alto Adige

Bolzano:

Piazza Don Bosco, 1A
tel. 0471 200588
orario: 8.30-12.30 / 14.30-18.00
presidio@auserbz.org

Laives:

Via Kennedy 265 c/o CGIL-SPI
tel. 0471 955177
presidio@auserbz.org

Merano:

Via O. Huber, 54 c/o CGIL-SPI
tel. 0473 200132
orario: 8.30-11.30
merano@auserbz.org

PRIMA VIENI TU, POI IL TUO 730!



Richiedi un appuntamento per la compilazione del modello 730 presso la sede Auser di piazza Don Bosco I/A.

Siamo presenti tutte le mattine dei mesi di aprile, maggio e giugno dalle 8.30 alle 12.30.

Appuntamenti anche per Unico dal 19 giugno

DIBATTITO ALL'AUSER

La parola d'ordine del congresso: "Sinergia sul territorio per gli anziani"

segue dalla prima

protagonisti di quella sfida per l'invecchiamento attivo.

Ed i numeri del bilancio sociale presentato dal presidente Elio Fonti sono stati esaurienti e al tempo stesso una sorta di trampolino per il futuro dell'associazione nella quale prevale sempre fra i poco meno di 150 volontari l'impegno quotidiano in silenzio ed umiltà, sottotraccia ed estraneo da qualsiasi protagonismo. Premiato esclusivamente da un sorriso dell'anziana o dell'anziano aiutato a fare la spesa, ad andare dal medico o semplicemente a ritrovare un attimo di gioia nelle ansie quotidiane legate alla solitudine e alle paure spesso associate agli acciacchi dell'età.

Insomma le parole d'ordine sono solidarietà e vicinanza umana. Le medesime che ci si aspetterebbe dalle strutture e dai servizi pubblici in termini di attenzione, di disponibilità e di aiuto agli anziani: invece le liste d'attesa in ospedale o in casa di riposo, le

lunghe ore per poter accedere alle cure del pronto soccorso, la burocrazia asfissiante per una ricetta, un sostegno a casa, una cura alla persona stanno purtroppo a dimostrare quanta sia ancora lunga la strada da percorrere per una società attenta ai bisogni dei soggetti più deboli quali sono gli anziani.

Ma dal congresso è emersa anche un'altra sfida di alto profilo: mettere in sinergia gli sforzi dei molti soggetti pubblici e privati che operano sul territorio non solo per evitare ogni spreco, ma soprattutto per ottimizzare l'offerta di servizi e di vicinanza umana per gli anziani. Che non sono un peso sociale, un elemento improduttivo da emarginare, ma sono e debbono essere i protagonisti di una convivenza solidale in grado di trasmettere speranza di futuro alle giovani generazioni che rischiano diversamente di essere semplicemente travolte dal disumano sviluppo delle nuove tecnologie.

Orfeo Donatini

Dall'assemblea nazionale un nuovo patto sociale

"Insieme, ancora più forti - La cittadinanza non ha età". E' questo il titolo del IX Congresso Nazionale dell'Auser che si è svolto dal 5 al 7 aprile al Grand Hotel di Salerno.

Hanno partecipato al Congresso Auser oltre 400 fra delegati e invitati provenienti da tutta Italia, un Congresso importante durante il quale l'associazione ha definito le linee e le strategie politiche e organizzative per i prossimi quattro anni.

L'Auser che ha raggiunto i 28 anni di attività, è presente oggi in tutta Italia con 1543 sedi, gli iscritti superano i 300mila, i volontari sono

44.753. I dati del Bilancio Sociale che è stato presentato al Congresso parlano di 7.411.597 ore di volontariato e di quasi 625mila persone che partecipano alle attività associative.



Enzo Costa

L'associazione ha lanciato da Salerno le sue sfide "per un nuovo Patto Sociale e nuove politiche di welfare che diano risposte ai bisogni dei cittadini, a chi è rimasto indietro, che promuova l'uguaglianza e i diritti di cittadinanza" sottolinea il presidente nazionale Enzo Costa. Un Patto Sociale che guarda all'invecchiamento attivo come grande opportunità per la società.

ELEZIONE ORGANISMI STATUTARI

Presidente

Elio Fonti

Vicepresidente

Romolo Magosso

Comitato Direttivo

numero componenti: 23

elenco nominativi:

AGOSTINO ACCARRINO
GABRIELLA BISSACCO
ROSA MARIA BONELLI
GASTONE BOZ
MARIA GRAZIA BRUSON
GIORGIO CLAPS
ELISABETH DE WOHLGEMUTH
ORFEO DONATINI
ALFRED EBNER
FRANCO FERRETTI
ROSSANA FERRARA
ORESTE GALLETTI
LUCIANO MALFATTI
GIANGI MARCHI
GUIDO MARGHERI
ANTONIA MUTZ
ETTORINA SCHIESARO
LORENZO VIDALE
HEINZ PETER WILLEIT
CARLA ZACCONE
CRISTINA VIALE

Collegio Sindaci

numero componenti: 3

elenco nominativi:

ADRIANO BALDESSARI
VINCENZO BRUZZESE
STEFANO FIDENTI

Commissione Regionale di Garanzia:

numero componenti: 3

elenco nominativi:

GABRIELE ANTINARELLA
RICCARDO CUMER
ROCCO ROMEO

Servizio Ispettivo Regionale:

numero componenti: 3

elenco nominativi:

EUGENIO PENNINI
FILIPPO TESSITORE
RENATO ZANIERI



8 MARZO

Tra cori e tanti ricordi festa delle donne a Don Bosco

di Gabriella Bissacco

Si è festeggiato a Bolzano alla Casa di Riposo Don Bosco l'8 marzo 2017 con il Coordinamento Donne Spi/Cgil e Auser: luogo molto significativo per la presenza di una generazione da ricordare sempre con rispetto e orgoglio per quello che hanno dato alla società e che spesso mancano del giusto riconoscimento.

Con molta discrezione abbiamo organizzato questo pomeriggio con la collaborazione della Direttrice dottoressa Serena Bergesio e dell'animatore Rocco.

Lungo il corridoio una mostra del lavoro delle anziane Auser "In punta di matita", progetto permanente seguito dai volontari Carla e Giangi insieme ai lavori raccolti dall'animatore Rocco.

Nel salone, alla presenza degli anziani accompagnati dal personale, parenti e volontari, si è avuta subito la consapevolezza di essere dinanzi ad un pubblico molto speciale e da parte nostra non mancava una certa emozione. Dopo il saluto della Direttrice, del Presidente Auser Elio Fonti e del rappresentante Spi/Cgil Adriano



Adriano Baldessari dello SPI/Cgil e la direttrice Serena Bergesio

Baldessari si apre il pomeriggio con il Coro Ciribiribin del Circolo la Ruota coordinato dalle volontarie Rosalia, Elena e Ettorina con Eugenio alla chitarra e Rinaldo con l'armonica. Hanno intervallato gli interventi con canti che evocavano la storia e coinvolgevano tutti i presenti.

La proiezione del filmato di Mirna Cappellini donna che ha fatto co-

me scelta di vita l'impegno sociale ha portato i presenti a ricordi di come i nostri anziani hanno lottato per la libertà e i diritti dei lavoratori e delle lavoratrici. Un saluto di Vittoria Montacuti residente in struttura e che tutt'oggi è instancabile come rappresentante dei residenti e che ha dato molto impegno come rappresentante sindacale delle cernitrici di frutta e poi come capo zona Centro Gries allo Spi/Cgil.

Il Sindaco Renzo Caramaschi e il Dott. Librera hanno rivolto un saluto ai presenti.

Le Donne Spi/Cgil e Auser Gabriella, Carla, Elida, Maria, Rosalia, Rosa, Franca e Lia hanno animato una recita dal titolo "I colori dell'arcobaleno" con Giangi che seguiva il racconto disegnando i colori che si susseguivano, dando anima ai ricordi di una donna rinchiusi in un cassetto, narrazione dove ogni donna può trovare qualche cosa del suo vissuto.

L'operatrice Donatella Fiocco ha rivolto un ricordo alla volontaria Barbarina, scomparsa l'anno scorso.

Il coro Ciribiribin ha concluso il pomeriggio con il canto "Bella ciao" coinvolgendo tutti i presenti in un clima emozionante e festoso.



Numerosi anziani alla festa delle donne a Don Bosco



SALUTE

Vitamina D: l'ormone del sole fa bene anche agli anziani

di Cristina Tomasi*

La vitamina D è a tutti gli effetti un ormone, i cui recettori si trovano in quasi tutte le cellule del nostro organismo e che ha numerose proprietà:

- favorisce l'assorbimento del calcio nell'intestino
- assicura una corretta mineralizzazione dell'osso;
- riduce il rischio di cadute rinforzando la forza muscolare: pensate a quanti femori si possono preservare nell'anziano!!!!
- stimola il sistema immunitario, riducendo così il rischio di sviluppare malattie infettive delle vie respiratorie;
- riduce il rischio di morte per malattie cardiovascolari;
- riduce il rischio di carcinoma alla mammella, ovario, prostata e colon
- riduce il rischio di sviluppare asma, sclerosi multipla, diabete mellito tipo 1, ipertensione arteriosa.

La carenza di vitamina D porta nell'infanzia al rachitismo e in età adulta all'osteomalacia, malattie oggi fortunatamente rare. La maggior parte della vitamina D viene sintetizzata direttamente nella nostra pelle per azione dei raggi ultravioletti della luce solare: in tal modo viene coperto l'80-100% del fabbisogno di vitamina D del soggetto giovane. Dai cibi assumiamo solo una piccolissima parte della vitamina D. La troviamo soprattutto in pesci grassi come aringhe, sgombri, salmone e sardine, in forma minore in fegato, burro, latte e yogurt.

Un deficit di vitamina D rappresenta un fattore di rischio per fragilità scheletrica negli anziani e per le fratture ossee osteoporotiche, specie di femore. Un'insufficienza di vitamina D è stata correlata anche a deficit muscolari e dell'equilibrio, la cui correzione potrebbe ridurre il rischio di cadute e quindi anche di fratture, specie negli anziani.

In alcuni Paesi (Usa e soprattutto del Nord Europa) alcuni prodotti latteo-caseari, cereali ed alimenti per l'infanzia sono addizionati di vitamina D. L'ipovitaminosi D è purtroppo molto frequente, anche perché evitiamo il sole, lavoriamo in luoghi chiusi, e il fine settimana non andiamo a sufficienza all'aria



aperta. Gli stati carenziali di vitamina D sono molto frequenti nell'anziano.

Teniamo presente che dopo i 50 anni la pelle perde sempre più la capacità di produrre vitamina D e che l'uso di creme solari con fattori di protezione oltre l'8 (SPF 8) ne riduce la sintesi del 97%! Persone scure di pelle hanno bisogno di esposizioni solari più prolungate per sintetizzare la vitamina D. Un'esposizione razionale al sole dai 5 ai 30 minuti in un periodo compreso dalle 10 alle 15 (specie da aprile a ottobre), a seconda della latitudine, stagione e pigmentazione cutanea, è spesso adeguata.

Un solarium in settimana è una buona alternativa, se fatto con apparecchi dotati di tecnologie scientifiche accreditate.

Può essere utile eseguire il prelievo del sangue per determinare il livello nel sangue di vitamina D, per poi valutare il dosaggio più appropriato di vitamina D per ognuno! la vitamina D può essere assunta su base giornaliera, settimanale, mensile: è facile da assumere!

Il nostro fabbisogno quotidiano varia dalle 2000 alle 4000 ui, a seconda anche del sesso e del peso corporeo.

Parlatene col vostro medico di fiducia: saprà consigliarvi quale prodotto utilizzare!

*Specialista in medicina interna



IL PATRONATO INCA informa e assiste gratuitamente per:

Pensioni di vecchiaia - anzianità - invalidità - superstiti
 Infortuni sul lavoro e malattie professionali
 Assegno nucleo familiare
 Maternità e congedo parentale
 Disoccupazione e mobilità
 Permessi di soggiorno
 Consulenza e controllo della posizione assicurativa, calcolo pensione, riconoscimento dell'invalidità civile, domanda di assegno di cura e varie domande assistenziali e previdenziali

DOVE SIAMO?

BOLZANO
 viale Trieste 70/a 0471 926545
 via Piacenza 55 0471 926404
LAIVES
 via Kennedy 265 0471 955177
EGNA
 Largo Municipio 44 0471 812305
MERANO
 via Otto Huber 54 0473 203418



SALUTE

Quando il mal di schiena è in progressivo aumento

di Giorgio Dobrilla

In un recente articolo sull' "Alto Adige" trattavo del mal di schiena (lombalgia), rilevando che oggi, grazie all'aumento della vita media, l'usura osteoarticolare colpisce un numero sempre maggiore di adulti e anziani. Quando non si riesce a trovare una causa scheletrica precisa del mal di schiena (spondiloartrosi, discopatia, ernia discale, altro) si parla di "lombalgia" che solitamente è attribuita ad una contrattura dolorosa dei muscoli lombari paravertebrali. Il medico si vede costretto a ricorrere alla cieca a antidolorifici-antiinfiammatori.

Tra questi, prescritta spesso dal medico di famiglia è la tachipirina (o efferalgan o paracetamolo), antidolorifico meno gravato da effetti lesivi specie a carico del tratto gastrointestinale. In realtà, la tachipirina viene prescritta senza prove della sua efficacia. Nel 2016 la Cochrane Collaboration (associazione seria che analizza tutta la letteratura pubblicata) ha studiato proprio l'effetto anti-mal di schiena della tachipirina (da 1 a 4 grammi nelle 24 ore per giorno) in un totale di 1825 pazienti. I parametri di giudizio erano numerosi: intensità del dolore, grado di invalidità, qualità di vita, effetti indesiderati, bontà del sonno e, infine, eventuale assunzione di altri farmaci quando l'azione antidolorifica della tachipirina risultava insufficiente. Oltre all'efficacia si

stimava anche la "forza" delle prove, e quindi il grado di raccomandabilità, basandosi su un metodo noto come GRADE. Ebbene, l'analisi della Cochrane Collaboration porta a conclusioni molto



scarse: nella lombaggine sia acuta che cronica la tachipirina non rivela un'efficacia superiore a quella del placebo ed è scarsamente raccomandabile. Nel 2017 le Linee Guida dell'American College of Physician (ACP) confermano questi dati e rilevano pure che il 30-60% dei pazienti possono guarire anche spontaneamente in un settimana, il 60-90% in 6 settimane e il 95% in 12 settimane. Nell'arco di 6 mesi si

registrerebbe peraltro una ripresa della lombalgia sine causa nel 40% dei pazienti. Le 6 settimane sono viste come un confine ideale tra una lombalgia banale, gestibile con terapia conservativa, e un mal di schiena che invece merita di essere approfondito. Per l'ACP nella lombalgia acuta va inizialmente tentata una cura non farmacologica e, solo se questa risulta inefficace, vanno usati a breve termine e sotto controllo medico, non la tachipirina e non agenti oppioidi, ma uno degli antiinfiammatori non cortisonici (efficaci ma gastrotossici) e dei miorilassanti (poco maneggevoli). I cortisonici sistemici sono invece inefficaci. Anche nella lombalgia cronica vanno prima tentate secondo l'ACP cure non farmacologiche, quali esercizio moderato, massaggi, manipolazione spinale, laser a bassa intensità, calore, agopuntura, taichi, yoga, manipolazioni al rachide. Per queste, peraltro, le prove d'efficacia risultano di bassa qualità e pertanto la raccomandazione è "tiepida". Recenti dati confermano che pure l'effetto dell'iniezione intra-discale di steroidi è erratico e fugace. Infine, all'obeso che ha mal di schiena conviene calare sensibilmente di peso, diminuendo l'introito calorico e sostituendo le diverse cure con delle passeggiate quotidiane: suggerimento ragionevole e poco costoso (anzi!) al di là dell' "evidence based medicine" e delle Linee Guida.



NOVITÀ IN LIBRERIA

MEDICINA "INSOLITA" PER NON MEDICI

Argomenti trattati raramente in prima pagina

di Giorgio Dobrilla

Scrive Piero Angela nella prefazione di questo libro scritto per chi è attento alla salute, senza essere un dottore, che anche non pochi medici "troverebbero nel volume notizie, precisazioni e riflessioni assolutamente interessanti".

LETTERA APERTA

"Rilanciare l'Emergenza Anziani con nuove reti pubblico-privato"

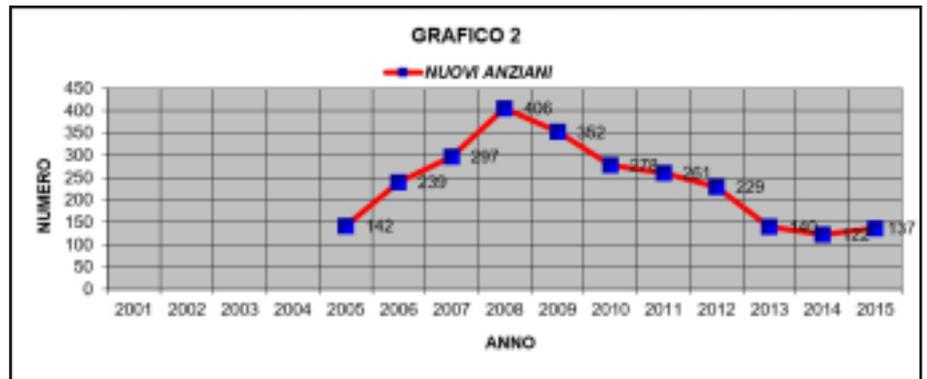
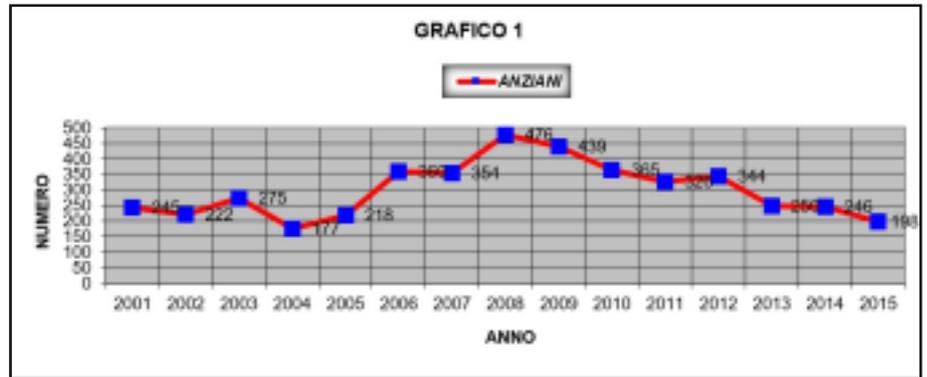
Lettera aperta alla dottoressa Michela Trentini, direttrice generale di ASSB, e al dottor Sandro Repetto, assessore alle Politiche Sociali, alla Cultura e al Patrimonio del Comune di Bolzano.

di Elio Fonti

LA STORIA E L'ANALISI DEL SERVIZIO

Il Servizio Emergenza Anziani fu istituito nel 1999 su proposta della Rete Anziani, già presente e attiva dal 1994. L'obiettivo principale di questo sportello era quello di realizzare una rete di servizi e di interventi da mettere a disposizione delle persone anziane della nostra città. Attualmente il Servizio Emergenza Anziani è operativo con un proprio numero verde (800-001-800) ed è gestito da ASSB dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Nel resto della giornata e nel fine settimana è in funzione la segreteria telefonica. Il Servizio Emergenza Anziani aveva il compito di far da tramite attivo fra i bisogni degli anziani e le associazioni della Rete Anziani che mettevano a disposizione i seguenti servizi: compagnia presso il proprio domicilio, nelle case di riposo, nelle strutture sanitarie e sociali; accompagnamento presso strutture pubbliche, fare la spesa o il disbrigo di piccole commissioni; trasporto con automezzo e se necessario con accompagnamento; disbrigo pratiche burocratiche; informazioni sulle attività ricreative, di animazione e/o di laboratorio, socializzazione, tempo libero; informazioni sui servizi e soggiorni marini per anziani autosufficienti e/o parzialmente non autosufficienti; informazioni sull'installazione del telesoccorso; informazioni sui pasti a domicilio e i servizi di mensa; informazioni sui servizi infermieristici e sanitari; informazioni sulla convenzione con CNA/unione degli artigiani e piccole imprese; emergenza caldo; invio ad altri servizi/uffici;

ELABORAZIONE DEI DATI ASSB



Questa analisi è suffragata dall'elaborazione dei dati certificati da ASSB e pubblicati ogni anno nella relazione sociale dell'ente.

Nel **grafico 1** si può vedere come gli anziani presi in carico dal Servizio Emergenza Anziani e seguiti dalle associazioni crescono da 245 nel 2001 a 476 nel 2008 per poi progressivamente scendere a 198 nel 2015. Così pure gli anziani che si sono rivolti per la prima volta al Servizio crescono da 142 nel 2005 a 406 nel 2008 per poi calare a 137 nel 2015 (**grafico 2**).

Le associazioni che prestano i loro servizi agli anziani erano 14 nel 2001, passano a 18 negli anni 2004-2006 per poi ridursi a 8 nel 2015 (**grafico 3**). Il numero dei volontari coinvolti cresce da 116 nel 2001 a 182 nel 2010 per poi ridursi a 146 nel 2015 (**grafico 4**) e così pure le ore di volontariato crescono da 6.963 nel 2001 a 15.493 nel 2010 per poi calare a 7519 nel 2015 (**grafico 5**).

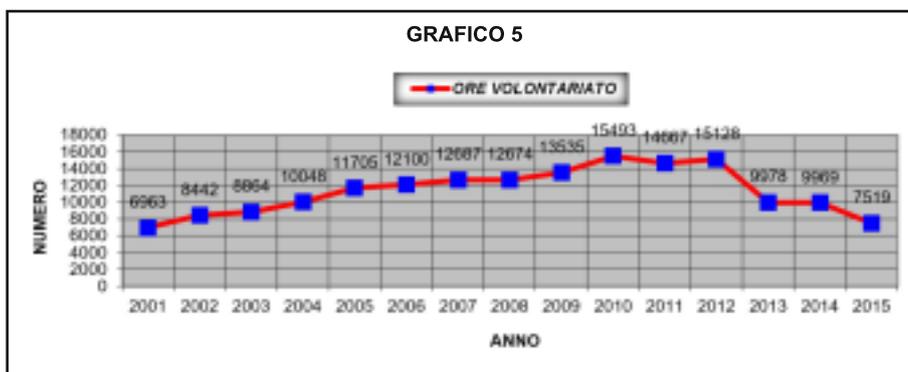
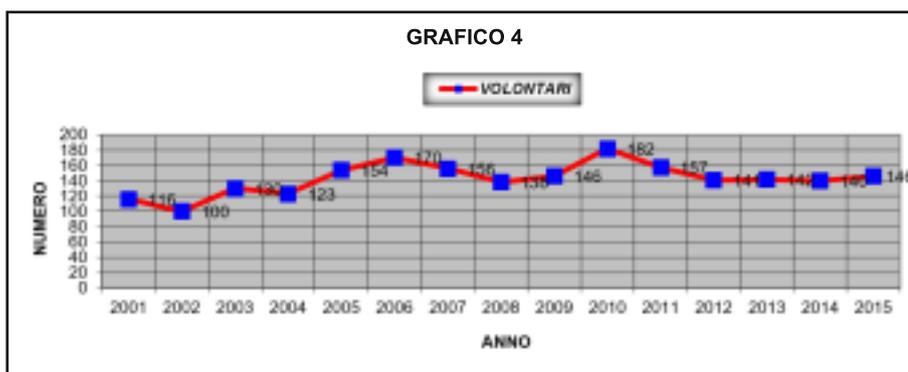
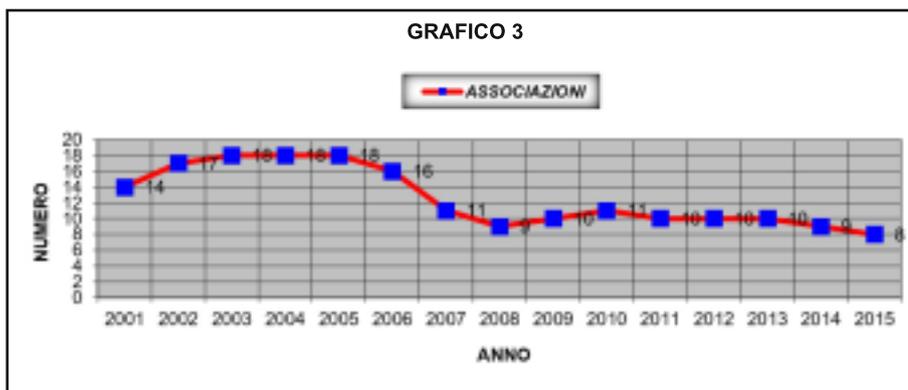
informazioni varie.

Nel 2003 sulla base dell'esperienza consolidata del Servizio Emergenza Anziani si dette vita al progetto "Seniornet", proseguito nel 2005 nel progetto SIQUAN Seniornet 2, una piattaforma informativa e informatica in grado di far comunicare fra loro, via intranet, le diverse organizzazioni favorendo il coordinamento e la realizzazione di una banca dati capace di monitorare costantemente i bisogni degli anziani con l'obiettivo di prevenirne il possibile disagio. Questi due progetti

crearono grandi aspettative ed entusiasmo nelle associazioni di volontariato. Purtroppo questi progetti, esaurito il finanziamento del FSE e da un punto di vista tecnico e operativo inadeguati alle necessità, si conclusero nel 2007 e da allora il Servizio Emergenza Anziani venne progressivamente svuotato.

Il Numero Verde esiste ancora ma fa solo da tramite passivo con le associazioni di volontariato che continuano a offrire i servizi sopra elencati ma non hanno più un riferimento e un coordinamento

LETTERA APERTA



istituzionale. Gli anziani quando hanno bisogno di aiuto si rivolgono direttamente alle associazioni di volontariato.

LA PROPOSTA

Chiave di volta per far funzionare meglio la rete dei servizi e dare risposte in tempi decenti agli utenti, è far rinascere e dare effettivo ruolo ed efficacia con mezzi e personale qualificato di ASSB al Servizio Emergenza Anziani. I dipendenti di ASSB sono quasi mille. ASSB potrebbe destinare 3/4 dipendenti al Servizio Emergenza Anziani, previa adeguata formazione, affinché il numero verde possa essere attivo mattina e pomeriggio dal lunedì al venerdì, e fornire informazioni varie sulle strutture pubbliche, del privato sociale e/o sulle asso-

ciazioni di volontariato in grado di proporre nella maniera più tempestiva l'intervento richiesto. La gestione del servizio si dovrà articolare nelle seguenti funzioni: ascolto telefonico dell'utenza, analisi del bisogno delle persone che si rivolgono al numero verde, utilizzo del sistema informatico per raccogliere tutte le informazioni necessarie a definire l'intervento, formulazione di un'ipotesi d'intervento, ricerca della risposta più adatta o della risorsa in grado di intervenire, verifica sull'intervento, rapporto con le realtà del territorio, gestione della banca dati del servizio, attività amministrativa, attività informativa generale. Piattaforma informatica e informativa. Contemporaneamente occorrerà sperimentare e mettere in opera una piattaforma

informativa e informatica in grado di far comunicare tra loro, via intranet, le diverse organizzazioni; mettere in rete esperienze, progetti, beni strumentali, impressioni, racconti e informazioni varie; quantificare il lavoro del volontariato, troppo spesso nascosto e poco valorizzato; realizzare un laboratorio/confronto di esperienze e riflessioni capace di far coniugare tra loro il principio della qualità con quelli di umanità, relazione e socialità.

CONCLUSIONI

Sono trascorsi più di sei mesi dal workshop sulle condizioni vita degli anziani organizzato dalla Rete Anziani di Bolzano. A questo workshop erano presenti anche il Comune di Bolzano e ASSB. Fino ad oggi non abbiamo però avuto alcun riscontro positivo da parte dell'ente pubblico in merito alla situazione del Servizio di Emergenza Anziani.

Scriveva nell'ottobre 2004 Mimma Battisti Bonelli, all'epoca assessora alle Politiche Sociali e alle Pari Opportunità del Comune di Bolzano: "Lavorare efficacemente nell'ambito dei servizi sociali oggi, significa riuscire a rispondere all'utenza attraverso sinergie costruttive pensate, pianificate e ben organizzate con il territorio, secondo processi e sistemi di collaborazione tra ente gestore e risorse. È infatti impensabile considerare l'Azienda Servizi Sociali di Bolzano come un unicum che da solo si muove ed opera nell'ambito della città, per trovare e realizzare soluzioni a situazioni di disagio e di difficoltà. Alla luce di tali presupposti in questi anni si è costruita e consolidata una positiva cultura del lavoro di rete.

La qualità del lavoro svolto è confermata dai numerosi interventi realizzati in sinergia nei confronti della popolazione anziana, dalle numerose realtà del volontariato e dell'associazionismo coinvolte e soprattutto dal grado di soddisfazione degli utenti anziani, che possono contare su punti di riferimento e di ascolto affidabili e stabili". Il nostro auspicio è che si possa ripristinare lo spirito pionieristico e l'entusiasmo di quegli anni.



IL TUO 5X1000 ALL'AUSER/VSSH!

Con una semplice firma aiuti il Filo d'Argento Auser/Vssh, il telefono della solidarietà amico degli anziani.



Il tuo 5x1000 ad Auser/Vssh significa consentire all'associazione di migliorare e ampliare i servizi che ogni giorno offre agli anziani, soprattutto quelli che vivono da soli per affrontare con più serenità la vita di ogni giorno.

Con il tuo 5x1000 a favore del Filo d'Argento Auser/Vssh assicuri a chi ha bisogno di aiuto: trasporto protetto per visite mediche, aiuto domiciliare, opportunità culturali, di socializzazione e svago, informazioni sui servizi sociali.

Non ti costa nulla. La destinazione del 5x1000 è una scelta che non incide sul tuo reddito perché è una quota sulle proprie imposte, comunque dovute. Puoi destinare il 5x1000 utilizzando diversi modelli di dichiarazione: modello CUD, 730 e UNICO.

Grazie alla tua firma ad Auser/Vssh tante persone sole e fragili hanno ritrovato il sorriso e la speranza.

Per destinare il tuo 5x1000 al Filo d'Argento Auser metti la firma nella casella "Volontariato" e scrivi il nostro codice fiscale

97321610582

DEINE 5 PROMILL FÜR VSSH/AUSER

Mit einer Unterschrift für mehr Solidarität.

Mit deinen 5 /1000 können wir die Dienstleistungen des Vereins verbessern, insbesondere können wir den Alleinstehenden bessere Hilfe anbieten. Z.B. den Transport mit unseren Autos zu ärztlichen Visiten, Haushaltshilfen, kulturellen Initiativen, Freizeitaktivitäten, Informationen für die sozialen Rechte und die sozialen Einrichtungen in der Gemeinde und im Land. Und im Staat.

Es kostet nichts mehr. Die 5/1000 werden auf jeden Fall vom steuerbaren Einkommen CUD, 730, UNICO abgezogen. Der Steuerzahler hat aber das Recht, seine 5/1000 an jenen sozialen Verein zu übergeben, den er für notwendig erachtet.

Dank deiner Unterschrift haben tausende von Rentner eine neue Hoffnung erhalten.

Für deine 5/1000 genügt deine Unterschrift auf der Liste Volontariato (Freiwilligenarbeit) mit unserer Steuernummer

97321610582





IO VADO...

Noi siamo stati... Monte Sella-Brennero

Questo il commento di un novello partecipante:

Decido, per la prima volta, di aderire all'escursione!

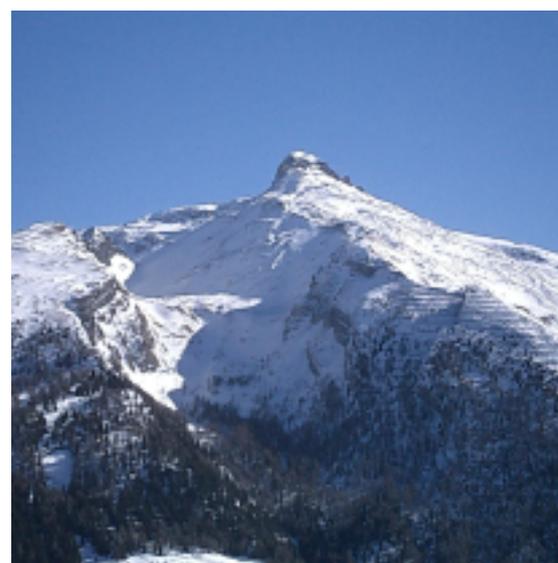
Sveglia, purtroppo, alle ore 5; doccia veloce per svegliarmi del tutto, ultimo controllo allo zaino poi esco di casa di buon passo perché la stazione ferroviaria è a circa 2 km. A Bolzano ci ritroviamo in otto (io sono il nuovo): scambio di presentazioni e partenza per il Brennero!

Giunti al capolinea, sosta doverosa per sorbire qualcosa di caldo mentre il capogruppo scambia giuste informazioni con il padrone del caffè: "sicuramente trovate neve" ci dice con uno sguardo quasi ironico. Il gruppo, comunque, non si spaventa e parte - baldanzoso - alla conquista del Monte Sella. Effettivamente la stradina di montagna è innevata,

ma per fortuna, una buon'anima ha pensato bene di spianarcela con un mezzo cingolato.

L'erta non finisce mai. Arrivati a quota 1800 circa l'attento capogruppo ci informa che dal suo cellulare risulterebbero ancora ben 300 m. di dislivello: il gruppo, di comune accordo, si divide in due: 4 proseguono per conquistare la meta e 4 scendono più sotto dove li attende un comodo riparo. Dopo circa un'oretta ritornano i 4 coraggiosi che però non sono potuti arrivare alla meta, perché la stradina non più battuta aveva la neve fino alle ginocchia.

Siamo stati contenti di ritrovarci, ma anche segretamente felici (forse) che nemmeno loro avessero "conquistato" il Monte Sella. Scherzi a parte, il gruppo permetteva facili battute ironiche



così abbiamo ripreso la via del ritorno, già pensando alla prossima avventura.

In conclusione, la mia prima esperienza è stata più che positiva (anche se devo ammettere che alla fine le mie gambe facevano "giacomo giacomo") vuoi per il gruppo veramente simpatico, vuoi per l'apporto empatico e competente del nostro capogruppo.

Giorgio

**TESSERAMENTO 2017
MITGLIEDERWERBUNG 2017**

Aggiungi la tua **tessera** al grande **mosaico** di Auser/Vssh.

Füge Deinen **Mitgliedsausweis** in das große **Mosaik** des Vssh/Auser ein.

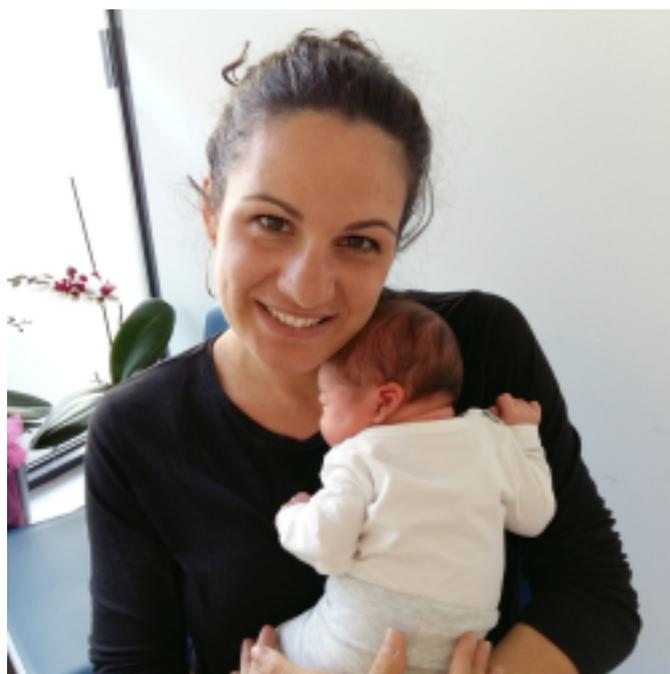
Un mosaico di vite e di esperienze, di umanità e solidarietà, una grande ricchezza costruita grazie a tante persone che si uniscono e creano un'unica comunità.
Iscriviti anche tu, dai valore al nostro mosaico dando valore a te stesso.

Ein Mosaik von Lebenserfahrungen, Menschlichkeit und Solidarität, ein großer Reichtum dank des Einsatzes vieler Personen, die sich zu einer einzigen großen Gemeinschaft zusammenschließen und Dir ein Wertgefühl geben.

www.auserbz.org

auser-vssh Per l'invecchiamento attivo
Für ein aktives Altern

Irene, fiocco azzurro con l'arrivo di Ian



Il 21 marzo è arrivata la primavera ed anche uno splendido fiocco azzurro nella casa della nostra coordinatrice: è nato infatti il piccolo Ian per la gioia di mamma Irene e di papà Manuel

TEMPO LIBERO

SOGGIORNI E GITE 2017

Soggiorno montano ad Andalo (TN) dal 29 luglio al 12 agosto



Hotel Angelo ****

Andalo è situato tra la le guglie delle Dolomiti di Brenta e le abetaie del Monte Paganella all' altezza di 1010 metri sul livello del mare, posizione ideale per chi, ad ogni età, vuole trascorrere vacanze al fresco piacevoli e rilassanti. E' l'ideale punto di partenza per gli amanti delle passeggiate, non impegnative di montagna. Nel turistico centro è possibile anche trascorrere qualche ora di svago presso il Centro Sportivo con piscina, centro benessere, campo bocce, sala da ballo, ecc.

Maggiori informazioni in sede o su www.auserbz.org

Ischia dal 24 settembre all'8 ottobre
Hotel Terme Alexander ***

Viaggio andata e ritorno con treno Freccia da Bolzano a Napoli (da prenotare prima dell'estate), traversata in traghetto, sistemazione in camera doppia con minibar, TV, cassaforte, bagno con asciugacapelli, pensione completa con bevande, reparto termale convenzionato SSN (presentando impegnativa), piscine termali interne ed esterna con ombrelloni e lettini, due serate di gran gala con musica dal vivo.



ABANO TERME (PD) ultimi posti dal 7 al 21 maggio

MISANO (RN) dal 26 agosto al 10 settembre

BELLARIA (RN) dal 27/5 al 10/6 oppure 17/6 al 1/7

BELLARIA (RN) dal 27 agosto al 10 settembre

MISANO (RN) ultimi posti dal 2 al 16 luglio

CAPODANNO dal 29/12/17 al 2/1/18



Viaggio a/r in pullman GT, partenza da Merano e Bolzano, servizio guida per tutta la giornata. Treno dei sapori con degustazioni e pranzo in treno, visita guidata alla Chiesa di Santa Maria della Neve a Pisogne. Escursione in Battello per Monteisola.

LAGO D'ISEO CON TRENO DEI SAPORI domenica 17 settembre

ARENA DI VERONA - AIDA edizione storica agosto 2017

CASTAGNATA venerdì 20 ottobre

SETTIMANA TERMALE dal 19 al 26 novembre

PRESEPI DI VERONA giovedì 30 novembre

Prenotazioni presso le sedi di Bolzano e Merano tutti i giorni dalle 08.30 alle 12.00
 Tel. 0471/508614 - 0473/200132
 Einschreibungen: Hauptsitz Vssh Bozen und Meran vom Montag bis Freitag von 08.30 bis 12.00 Uhr
 Tel. 0471/508614 - 0473/200132

Le locandine dei soggiorni e delle gite sono disponibili presso le nostre sedi di Bolzano e Merano e sul sito internet www.auserbz.org
 Die Prospekte der Aufenthalte und Ausflüge sind in unseren Büros in Bozen und Meran erhältlich und auf der Website abrufbar

I programmi soggiorni e gite possono essere soggetti a variazione in relazione alle esigenze organizzative dell'Associazione.
 Die Programme der Aufenthalte und der Ausflüge können aus organisatorischen Gründen der Vereinigung geändert werden.



PILLOLE DI STORIA

La drammatica pagina delle opzioni sudtirolesi

di Paolo Valentinotti

La perdita della prima guerra mondiale causò lo smembramento dell'Impero Austro - Ungarico. Le nazioni che lo costituivano dettero vita a governi nazionalisti che provvidero ad espellere le minoranze che erano insediate nei loro territori. Nel 1919 a Versailles si riunirono le nazioni vincitrici per stipulare il trattato di pace con la Germania. Le norme imposte ai tedeschi furono molto pesanti: comportarono privazioni di territori e clausole militari, riduzione dell'esercito, abolizione dell'aviazione e naturalmente rifusione dei danni di guerra. Le condizioni della resa furono giudicate troppo dure dagli Stati Uniti, che con il presidente Wilson rifiutarono di firmare il trattato. In Germania furono indette elezioni alle quali parteciparono anche le donne e la sede del governo fu spostata da Berlino a Weimar. Il responso fu molto incerto e diede vita a governi fragili. Questa fu una delle cause che favorirono l'affermazione via via sempre più forte del partito nazionalista guidato da Adolf Hitler che cominciò con lo sciogliere il parlamento. Vinse le elezioni del 1933 grazie ad una campagna elettorale finanziata dagli industriali.

I nazisti incendiarono il Reichstag e attribuirono la responsabilità ai comunisti e provvidero a creare l'idea di nemico a cui addossarono la responsabilità di tutte le loro disgrazie: gli ebrei. Fu questa una decisione insensata per diverse ragioni ma soprattutto perché i cittadini di religione ebraica furono costretti all'esilio e tra questi molti intellettuali e scienziati. Padrone della Germania Hitler dedicò tutte le sue energie al riarmo e in questo modo risolse il problema della disoccupazione. La propaganda scoprì il tema delle minoranze tedesche fuori dallo stato. Con l'Anschluss Hitler portò l'annessione dell'Austria alla Germania nazista nel 1938 per formare la "Grande Germa-



Carretto di optanti a Bressanone, vecchia via della Posta (coll. Oberkofler)

nia". Mussolini fu allarmato da questo attivismo germanico proprio quando era impegnato nell'italianizzazione del Sudtirolo. È facile immaginare l'interesse della popolazione sudtirolese a questi sviluppi. Molti infatti videro nel nazismo un'occasione di riscatto nei confronti dell'oppressione fascista.

Ci furono però degli intellettuali sudtirolesi che ebbero l'occasione di comprendere la vera natura del nazismo, perché vissero per qualche tempo in Germania. I più importanti tra questi furono il canonico Michael Gamper e Friedl Volgger, studente universitario a Innsbruck, rispettivamente direttore e redattore del giornale Dolomiten.

Inoltre, nel 1938, ci fu un solenne viaggio di Hitler a Roma dove si incontrò con Mussolini, fatto che fece intravedere ai sudtirolesi che Hitler non era da considerare un grande amico. Fu in quell'occasione che fu stipulata una intesa incredibile che passò alla storia come l'accordo sulle

"opzioni". In pratica una deportazione di massa dei cittadini di lingua tedesca del Sudtirolo destinati a vivere da quel momento nelle pianure dell'Europa centrale. Questa operazione avvenne solo parzialmente a causa dello scoppio della guerra che concentrò l'attenzione di nazisti e fascisti su altri temi.

Vorrei chiudere queste note con alcuni pensieri tratti dalla biografia di Friedl Volgger, che in un certo senso mi riguardano. Scrive Volgger: "Quando come giornalista non sapevo più che fare, andavo dal direttore del giornale fascista "La Provincia di Bolzano", notoriamente influente fascista in Sudtirolo. In pubblico Mario Ferrandi si atteggiava a fascista convinto ma in realtà non fece mai male a nessuno e spesso mi aiutò a tirarmi fuori da situazioni critiche." Per me questo omaggio a Mario Ferrandi è un atto dovuto perché gran parte dei miei articoli sono stati ispirati dal libro "L'Alto Adige nella storia" di cui è stato l'autore.



RICORDI DI UNA VITA



Di fiume in fiume

di Attilio Biolcati

dodicesima puntata

Pensando che fosse pericoloso stare nella stazione, uscii. Mi allontanai andando verso la campagna. Camminai per mezz'ora, ero finito in un vigneto. Al buio mi sdraiai a terra sotto un filare. Ero stanco, avevo sonno. Mi sono addormentato. La mattina mi sono svegliato col sole. La vite, sotto la quale avevo dormito, lasciava pendere sopra il mio naso dei grappoli di uva nera matura.

Mi venne da sorridere.

Col poco pane che avevo nella borsa-tattica e con molta uva, feci una splendida colazione.

Tornato in stazione, attesi fino alle 10 per poter finalmente salire su un camion per Bondeno.

Era quasi mezzogiorno quando mi scaricarono al bivio per Ferrara. C'erano alcune case. Una era la "Caserma della Guardia Repubblicana", una specie di "Posto di Blocco".

Ci vado per chiedere consiglio.

- Ero sul treno - dico. - Devo andare a Ferrara... all'Ospedale Militare.

- Di qui ci sono venti chilometri. Arrangiate!

In quella caserma c'erano in tutto cinque guardie che "tenevano sotto controllo" il paese.

Mi fu permesso di mangiare presso la loro cucina, dove poi restai a parlare con uno di loro che era rimasto a fare le pulizie.

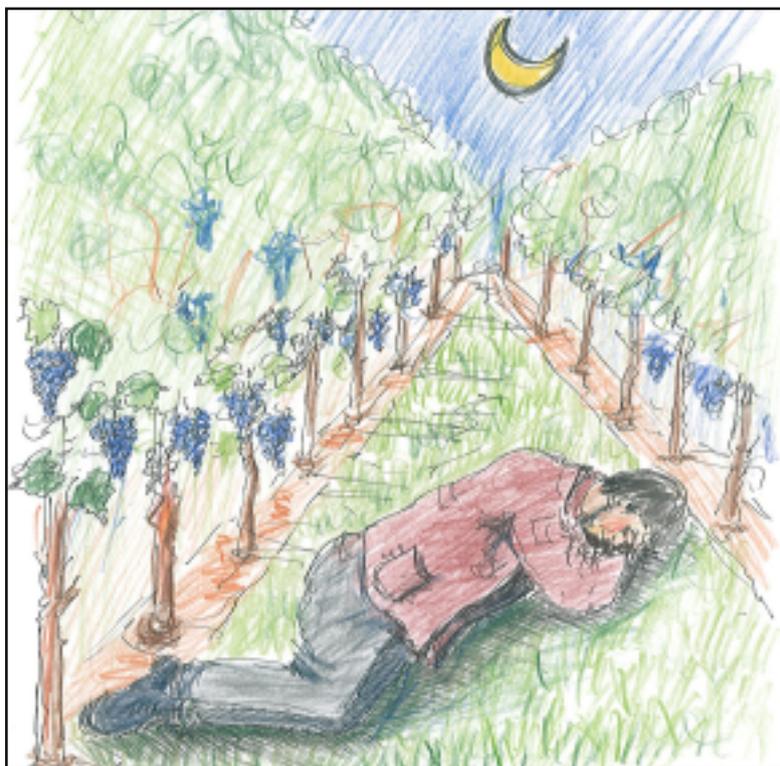
Per dire qualche cosa, a mezza voce, quasi parlassi a me e a lui allo stesso tempo dissi: - Come faccio?

Quello, guardingo, mi viene vicino e mi fa:

- Senti, in magazzino ci sono 10 - 12 biciclette requisite. Se vuoi, io mi giro dall'altra parte, tu mi dai 100 lire, te ne scegli una e... chi s'è visto s'è visto!

Non mi feci ripetere l'offerta.

I soldi li avevo perché non avevo mai trovato né il



Dormita sotto le vigne

tempo, né il modo di spendere la "deca" di molti mesi.

Gli misi in mano le 100 lire e andai nel magazzino.

Tra le biciclette ne scelsi una quasi nuova con le gomme e i freni in buono stato.

- Vado?

- Vai!

Subito, pedalando spedito, mi avviai verso Ferrara, dove arrivai verso le due del pomeriggio.

Difficile dire l'emozione.

A Ferrara, quando avevo 11 anni, avevo frequentato la 1a Ginnasio all'Istituto Marco Polo di via Madama. Abitavo in pieno centro città, in via Garibaldi al numero 8. La domenica, andavo a Messa in Duomo che era lì a 100 passi.

Mentre attraverso la città, tornano i ricordi.

Oggi, a distanza di anni, rivivo quel giorno ora per ora, minuto per minuto: il 16 settembre!

Entrando da Porta Po eccomi a percorrere via Cavour fino al Castello, e poi, Corso Giovecca dove, in fondo, c'è l'Ospedale Sant'Anna. Eccomi adesso a superare la Barriera e, fuori le mura, subito sulla strada per Tresigallo.

Adesso mi accorgo che la mia pedalata si è fatta un po' più lenta.

So perfettamente che, davanti a me per arrivare a casa, dovrò percorrere 45 chilometri!

Anche se mi sento stanco non mi avvillisco perché



Il Duomo di Ferrara

UnipolSai

RISPARMIO

GIOVANE

**Sostieni il suo futuro
dando forza ai tuoi risparmi**



E se insieme ai classici regali, facessi qualcosa di grande per il suo domani? Garantisci a tuo figlio o a tuo nipote un supporto economico per affrontare l'università, un master all'estero o avviare un'attività. Metti da parte un capitale con la semplicità e la sicurezza di **UnipolSai RISPARMIO GIOVANE**.

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **Unipol**

LA TUA AGENZIA • DEINE AGENTUR
ASSICURAZIONI • VERSICHERUNGEN

Potenza

dal 1970 - seit 1970

Agenzia Generale

via A. Diaz, 57 – 39100 Bolzano

Tel. e Fax 0471/272225

andrea.potenza@assicurazionipotenza.it

*I nostri consulenti sono a disposizione
per una consulenza gratuita anche
presso la sede dell'Auser/Vssh,
Piazza Don Bosco 1A*

ORARIO

Lunedì e mercoledì
8.30-13.00 e 14.30-16.30

Martedì e giovedì
9.00 - 15.00

Venerdì 8.30 - 13.00