Editore - Herausgeber Centro Auser - Vssh Zentrum Redazione - Redaktion piazza Don Bosco 1A - Bolzano

auser

Notizie e... Nachrichten und...

Febbraio
Februar
2018

Nr. 1

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives altern

Il salto di qualità della nostra rivista

di Orfeo Donatini

Con il primo numero di quest'anno il bimestrale dell'Auser/Vssh verrà distribuito ogni primo sabato dei mesi pari con il quotidiano *"Alto Adige"*. Del resto ogni iniziativa di carattere divulgativo deve aggiornarsi, stare ai tempi e migliorare continuamente la propria proposta. Anche sotto il profilo della distribuzione: perché evidentemente raggiungere una vasta platea di lettori come quella che da sempre caratterizza il quotidiano in lingua italiana più seguito in Alto Adige/Südtirol è davvero cosa assai diversa e di maggiore peso che rivolgersi esclusivamente ai propri iscritti.

Si tratta insomma di una sfida, impegnativa quanto stimolante, per confermarsi come un periodico dedicato alla Terza età, ma non solo, sempre interessante, ricco di spunti di riflessione e di dibattito – in piena sinergia con le diverse istituzioni e con tutti gli altri soggetti che operano nel comparto – e a sostegno dello sforzo che l'associazione profonde quotidianamente in favore del miglioramento della qualità della vita delle persone anziane. O, per dirla con uno degli slogan dell'Auser, per un vero e autentico invecchiamento attivo.

Con questa intesa, di carattere meramente commerciale e distributivo, raggiunta con le società editrici Seta e Athesia, *"Auser notizie e.../Vssh Nachrichten und..."* si presenta così al grande pubblico dei lettori di lingua italiana e tedesca di questa terra con l'intento di contribuire a tenere alta l'attenzione sulle molte problematiche legate alla qualità della vita e dei servizi necessari a quel settore della società in costante espansione, qual è quello degli anziani.

E sono certo che anche grazie alle lettere, alle segnalazioni ed ai contributi dei nostri vecchi e nuovi lettori potremo costantemente migliorare gli approfondimenti sui temi della salute, più che della casa, dei servizi più che dei momenti sportivi e di divertimento assolutamente indispensabili per rendere l'allungamento della vita sempre più di qualità; aiutando gli autosufficienti ad essere pienamente attivi e i non autosufficienti a beneficiare dell'assistenza necessaria. Insomma, ed è forse l'aspetto più importante, a non sentirsi soli ed abbandonati.

Un grazie particolare è infine doveroso sia al mio editore, ovvero il presidente di Auser/Vssh, Elio Fonti, che ha condiviso da subito questo progetto editoriale, sia al cav. Michl Ebner di Athesia con il quale ho l'onore di condividere la gestione della Seta spa, società editrice del giornale *"Alto Adige"*.

8 MARZO FESTA DELLE DONNE

Il coro delle nonne dell'Auser si esibirà l'8 marzo alla sala polifunzionale Europa, in via del Ronco 11

ALL'INTERNO

2-5	**Convegno** La circonvenzione d'incapace
6	**Auser/Vssh** Chi siamo e cosa facciamo
8	**8 marzo** Basta violenza sulle donne!
9	**Club Ipazia** I 70 anni della Costituzione
12	**Club La Ruga** Mens sana in corpore sano
13	**ASAA notizie** Alzheimer: le offerte di aiuto

Il tuo 5x1000
all'Auser/Vssh
per non dimenticarti
degli anziani

97321610582

Bimestrale dell'Associazione AUSER-VSSH - O.N.L.U.S. (Decreto Prov. Aut. di Bolzano nr. 15/1.1. del 1.6.1996)
Registrazione Tribunale Bolzano n. 20/2001 del 24.10.2001 - Iscrizione ROC: n. 24787
Spedizione: **Poste Italiane Spa** in A.P. – D.L. 353/2003 (conv. in Legge 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, NE/BZ
Diffusione: quotidiano **Alto Adige** - Stampa: Athesia Druck - Via del Vigneto, 7 - 39100 Bolzano
Redazione: 0471 200588 - fax 0471 500600 - presidio@auserbz.org

CONVEGNO

Il **Club Ipazia**
del Centro Auser / Vssh Zentrum
e
ASAA
Alzheimer Südtirol Alto Adige
organizzano il convegno:

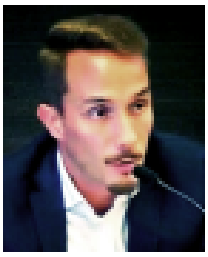
La capacità di disporre dei propri beni in età avanzata: aspetti legali, valutazioni cliniche e ricadute etico sociali

Sabato 17 marzo dalle ore 9.00 alle 13.00
presso la Sala di Rappresentanza del Comune di Bolzano, vicolo Gumer 7

L'aumento delle aspettative di vita e quindi della percentuale relativa alle fasce anziane della popolazione, spesso associato ad uno strisciante sfaldarsi dei valori di solidarietà e accudimento intrafamiliare, bersagliati da una società dai ritmi sempre più incalzanti e individualisti, fa sì che oggi più che mai chi si trovi anziano, solo, infermo e vulnerabile possa cadere vittima di truffe, raggiri e circonvenzioni soprattutto nel momento in cui voglia disporre dei propri beni.
L'incontro del 17 marzo vuole quindi fornire uno spaccato sugli aspetti emergenti delle vulnerabilità familiari e personali che possono essere dettate da particolari condizioni come una malattia, un deficit fisico o psichico, un disagio. Il convegno intende rafforzare l'attenzione pubblica, istituzionale e del mondo interprofessionale sull'importanza della protezione e della tutela delle fasce anziane della popolazione, informando gli interessati come prima opera di efficace prevenzione da truffe e circonvenzioni e fornendo loro un riferimento professionale in un'ottica eticamente rispettosa dei desideri e delle scelte che ciascuno può voler compiere nell'amministrazione dei propri beni.

	PROGRAMMA DEL CONVEGNO
09.00	Registrazione partecipanti
09.15	Saluto autorità
09.30	Presentazione: E. Fonti Presidente Auser, U. Seitz Presidente ASAA
10.00	**Tutela giuridica del soggetto vulnerabile anziano: dalla prevenzione alla protezione di una particolare vittima debole** Avv. F. Fava, Ordine degli Avvocati di Bolzano
10.30	**La capacità di disporre dei propri beni: aspetti di valutazione tecnica e riconoscimento dei fattori di minaccia** Dr. M. Piccolin, psicologo forense, Perito Tribunale di Bolzano, Ordine Psicologi Bolzano
11.00	Coffee Break
11.15	**Dal sintomo alle cause,** Dr. P. Ferrero, psicologo, psicoterapeuta, Ordine Psicologi Bolzano, Consulente Associazione culturale gli Amici
11.45	Domande e interventi del pubblico
13.00	Chiusura convegno

INGRESSO GRATUITO
In considerazione della capienza limitata è gradita la registrazione
presso AUSER/VSSH, tel. **0471/200588** o presso ASAA, numero verde **800 600 561**



CONVEGNO

Soggetti deboli raggirati anche da insospettabili

di Michele Piccolin

"Dottore non avrei mai immaginato che sarebbe potuto toccare a noi!!"

Troppe volte nella mia esperienza di consulente tecnico neuropsicologico forense per Procure, Tribunali e privati cittadini ho avuto il dispiacere di ascoltare queste parole, pronunciate di volta in volta con tristezza, angoscia, smarrimento o rabbia.

Troppe volte ho avuto modo di ripercorrere assieme a vittime, familiari o personale specializzato le tappe di storie che inesorabilmente si andavano a concludere alla stessa maniera: con un anziano, un malato, un handicappato raggirato o spogliato dei suoi beni o indotto a compiere atti che per lui comportavano effetti dannosi.

Troppe volte ho meticolosamente ricostruito e documentato storie di ordinaria sofferenza, ricostruendo date, decorsi patologici e diagnosi, parlando con medici di fiducia, con familiari o con tutte le altre figure che amorevolmente badavano alle esigenze quotidiane degli sfortunati protagonisti dei miei fascicoli.

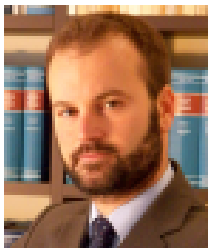
È stato così che ho potuto progressivamente notare alcuni elementi comuni nei casi di più o meno acclarata circonvenzione di incapace o in altri tipi di abuso di soggetti in condizioni di inferiorità psichica.

Puntuale vedevo ripetersi il copione che andava a svilupparsi intorno all'ignaro protagonista. Di regola l'identikit della vittima era quello di un soggetto anziano, al meglio sull'orlo della demenza senile, possibilmente solo o con parenti lontani, chiaramente ancora abbastanza arzillo da non essere stato posto sotto tutela di terzi e, *"conditio sine qua non"* possidente, meglio se molto possidente.

Al fianco della vittima andavo poi delineando la figura del "carnefice" anche se, a onor del vero, devo specificare che la violenza fisica non mi è mai parsa l'arma principale dei soggetti intenzionati ad abusare delle condizioni di minorata difesa psichica delle vittime. Non violenza fisica infatti, ma più subdola, nascosta e oltremodo efficace violenza psicologica, intesa sia come stato di paura e minaccia indotto nella vittima ma anche con l'ulteriormente subdolo stato di euforia, fiducia e onnipotenza progressivamente instillato nel soggetto manovrato al fine di piegarlo alla volontà del manovratore.

Chiaramente le più o meno consapevoli abilità manipolatorie dei soggetti malintenzionati possono essere studiate, presentando modalità e caratteristiche ricorrenti che, a mio modo di vedere, vanno rese note alla popolazione con l'importante fine ultimo del rendere più arduo il losco operato di questi delinquenti prestigiatori. Ho compreso però con l'esperienza come, oltre allo studio ed alla divulgazione preventiva delle tecniche manipolatorie più frequentemente utilizzate, vada rinforzato anche il riconoscimento su di sé o nei propri cari, di quelle caratteristiche di personalità o relative a fattori di vita contingenti, o ahimè di franchi processi patologici in atto, che possono rendere ognuno di noi più vulnerabile all'intervento manipolatorio di un agente esterno.

Sono queste le considerazioni e le esperienze che mi hanno portato ad aderire con convinzione al convegno organizzato sotto l'egida di AUSER e di ASAA, onde poter condividere con la popolazione, con le associazioni di categoria e con le istituzioni le osservazioni che oltre dieci anni di pratica quale consulente tecnico neuropsicologico forense mi hanno portato a strutturare, con lo scopo di prevenire e ostacolare tale trista categoria di reati contro la persona, mirando al contempo a rinforzare nel pubblico l'elemento che più di tutti ne impedisce il verificarsi: lo sviluppo di amorevole e diffusa attenzione e vicinanza all'anziano, al malato, all'handicappato.



CONVEGNO

Tutela giuridica dell'anziano prevenzione e protezione

di Federico Fava

La tutela della vulnerabilità è presente nella nostra legislazione penale e processuale soprattutto con riferimento ai reati sessuali o comunque commessi in danno o in presenza di minori: si ritrova in convenzioni internazionali (ad es., Convenzione di Lanzarote del 2007), nella normativa europea e nel nostro diritto interno (si pensi alla L. 38/2009 in materia di *stalking* oppure alla L. 119/2013 sul c.d. *"femminicidio"*); a partire dal 2015, tuttavia, è stata introdotta una disposizione nel nostro codice di procedura (art. 90-quater c.p.p.) che contiene una definizione ad ampio raggio delle *«condizione di particolare vulnerabilità della persona offesa»*: essa dev'essere desunta *«… **dall'età** e dallo stato di infermità o di deficienza psichica, dal tipo di reato, dalle modalità e circostanze del fatto per cui si procede»*.
Peraltro, già con il c.d. "Pacchetto Sicurezza" del 2009 (L. 94/2009) il legislatore aveva modificato l'art. 61 del nostro codice penale (art. 61, co. 1, n. 5, c.p.), prevedendo un aggravamento di pena fino ad un terzo (potenzialmente applicabile a tutti i reati) nei confronti di chi abbia *«… profittato di circostanze di tempo, di luogo o di persona, **anche in riferimento all'età,** tali da ostacolare la pubblica o privata difesa»*. È interessante notare che, in presenza di un reato commesso avvalendosi di queste condizioni di *"minorata difesa",* l'imputato non può accedere a determinati benefici previsti anche dalla recente legislazione (ad es., di veder dichiarato estinto il fatto per *«particolare tenuità»,* art. 131-bis c.p., introdotto nel 2015).

In sintesi, il legislatore penale ha riconosciuto espressamente, con una norma di carattere generale, che il soggetto *vulnerabile* non è più dunque soltanto il minore, l'incapace, o chi si trovi in condizioni di inferiorità fisica o psichica, ma ora anche – a chiare lettere – *l'anziano.*
Si badi però che l'età del soggetto non è *di per sé* sufficiente a consentire una tutela rafforzata della vittima del reato: essa deve concorrere a determinare uno stato di maggiore debolezza, una sorta di presunzione *"relativa".*
Per quanto riguarda invece il diritto civile, ed in particolare il diritto di famiglia, la grande rivoluzione è avvenuta nel 2004 con l'introduzione della figura dell'**amministratore di sostegno** (L. 6/2004), che ha completamente riformato il precedente sistema dell'interdizione e dell'inabilitazione.
E così, superando la tradizionale concezione di *incapacità*, il nostro ordinamento ha finalmente riconosciuto tutte quelle situazioni in cui il soggetto anziano, molto spesso solo e comunque non del tutto autosufficiente, non è in grado di provvedere autonomamente alle proprie esigenze di vita: si prevede una figura – di "sostegno", appunto – che può anche essere indicata dallo stesso beneficiario e che di regola deve appartenere alla cerchia familiare; solo in caso non sia possibile individuare un amministratore all'interno della famiglia (ad es., per una situazione di conflitto), il Giudice tutelare può individuare anche un soggetto estraneo (selezionato tuttavia in base a criteri ed elenchi previsti dal Tribunale del luogo).
La novità consiste nella possibilità di adattare il provvedimento alle singole e concrete esigenze del caso, nell'esclusivo interesse ed a tutela del beneficiario: la vera sfida consiste dunque nella capacità di individuare tempestivamente tutte quelle situazioni potenzialmente critiche (avanzare dell'età, non completa autosufficienza, primi segnali di demenza senile, etc.) e di prevenirle attraverso uno strumento giuridico di tutela moderno e, alla prova dei fatti, efficace.

CONVEGNO

Dal sintomo alle cause tra passato e presente

di Piero Ferrero

Per comprendere quanto dirò occorre una premessa in cui io spieghi che cosa si intende in Psicologia per *sistema* e per *transgenerazionale*.
La *teoria sistemica* è stata formulata dalla Scuola di Palo Alto (U.S.A., California) negli anni '60, quando uno dei suoi fondatori, Gregory Bateson si accorse, mutuandolo dalla cibernetica, che anche la famiglia (intesa nel suo modo di esistere più esteso) costituiva una rete di persone che comunicano e agiscono fra loro costantemente seguendo regole precise volte o alla propria conservazione o a comportamenti devianti. Un sistema in continuo mutamento che non è una semplice somma delle parti, ma dove ciascuno influenza, consapevolmente o meno, il pensiero e le azioni degli altri membri.
La teoria sistemica venne importata in Italia da Mara Selvini, fondatrice del Gruppo milanese di psicoterapia sistemica, negli anni '70.
La *transgenerazionalità* mette in luce come modelli genetico-costituzionali di percezione e di comportamento tendono a riprodursi di generazione in generazione, in uno strettissimo legame tra il passato e il presente, per cui il contributo delle generazioni precedenti influenza e talora determina il modo di vivere delle generazioni successive.
Freud ha parlato di una *'eredità psichica'* che le generazioni successive hanno il compito o di conservare o di modificare per sistemare ciò che è *'rimasto in sospeso'.*
Come a dire che il passato è origine e causa del presente attuale, in forma per lo più inconscia: *"l'individuo conduce effettivamente una doppia esistenza: una in cui egli è fine a se stesso e l'altra come membro di una catena a cui è assoggettato contro la sua volontà o almeno senza la partecipazione di questa".*
"Tutto ciò che non è stato risolto o elaborato tende a riproporsi e assume il carattere di obbligo, vincolo o debito non pagabile per le generazioni successive" nota Antonino Cascione, Psicologo sociale.
Dobbiamo a Mara Selvini l'aver individuato in molte famiglie quel membro che deve svolgere il ruolo di capro espiatorio, la cosiddetta 'vittima designata'. In quante situazioni famigliari assistiamo al fatto che c'è il 'fratello riuscito' e l'altro fratello che fatica a procedere nella vita, che *'deve sbagliare'.*
Ci sono persone che riescono ad affrancarsi da queste storie famigliari, ma ce ne sono altre che, per lo più inconsapevolmente, si assumono l'onere di 'mantenere' queste caratteristiche e si comportano in modo da ripetere questo triste copione generazionale.
E nel 'sistema' i diversi membri si muovono con modalità tali da favorire il ripetersi dello scenario che conduce a quel finale.
Mi rendo conto che, per i non addetti ai lavori, tutto questo può sembrare assurdo se non folle, ma penso che molti lettori, se ben rileggono certe storie di famiglie, esitate in conflitti e in drammi, non abbiano difficoltà a comprendere che questa è realtà, per fortuna non di tutti.

Tenuto conto di queste considerazioni, è facile comprendere come la 'circonvenzione di incapace', ferma restando la sua drammaticità e i motivi di intervento per la giustizia penale, rappresenti comunque un *sintomo* che richiede di risalire alle sue cause. Cause remote ma non prive di segnali visibili.
E' per questo, a mio avviso, che occorre preparare volontari e amministratori di sostegno, o anche i famigliari stessi, a saper cogliere i segnali e fornire loro gli strumenti utili per denunciarli a chi di dovere, prima che si giunga alle più gravi conseguenze che sono oggetto di questo Convegno.

LA NOSTRA ONLUS

Auser/Vssh: sul territorio chi siamo e cosa facciamo

di Eio Fonti

AUSER/VSSH. LA CARTA D'IDENTITÀ
Auser è un'associazione Onlus di volontariato, impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani. La nostra proposta è rivolta in modo prioritario agli anziani, ma è aperta al dialogo tra generazioni, nazionalità, culture diverse per migliorare la qualità della vita; contrastare ogni forma di esclusione e discriminazione sociale; sostenere le fragilità; combattere la solitudine e favorire la socializzazione; diffondere la cultura e la pratica della solidarietà; valorizzare l'esperienza, le capacità, la creatività e le idee degli anziani.
Stare insieme, ballare, giocare, seguire un corso di ginnastica dolce, partecipare a un coro, un gruppo teatrale o musicale, un laboratorio di manualità e tanto altro ancora aiuta a sconfiggere la solitudine.
Le attività ricreative e per il tempo libero promosse dall'Auser sono uno degli elementi di prevenzione della fragilità e dell'isolamento sociale degli anziani.
Auser è stata costituita nel 1989 dalla Cgil e dallo Spi/Cgil. In Italia Auser nel 2015 ha superato la soglia dei 300.000 soci, con 45.000 volontari, più di 1.500 sedi e 7.400.000 ore annue di volontariato.
Il Centro Auser/Vssh Zentrum della provincia di Bolzano è stato costituito nel 1993 dalla Cgil/Agb e dallo Spi/Lgr. Gli iscritti ad Auser/Vssh sono quasi 1000 con circa 150 volontari e 30.000 ore annue di volontariato. Auser/Vssh ha tre sedi: a **Bolzano**, in Piazza Don Bosco 1A, a **Merano** in Via Huber 54, presso la Cgil/Agb e a **Laives**, in Via Kennedy 265, presso la Cgil/Agb.
Il sito internet è: www.auserbz.org.

LE ATTIVITÀ DI AUSER/VSSH
Filo d'Argento a Bolzano: il numero **0471 / 930126**, attivo tutto l'anno dalle 8.30 alle 12.00 dal lunedì al venerdì, è lo strumento principale con cui Auser realizza le attività di sostegno e protezione e attraverso il quale gli anziani possono richiedere aiuto e venire in contatto con le strutture Auser/Vssh. Gli interventi riguardano: ascolto e compagnia telefonica; accompagnamento per passeggiate; servizio di spesa e farmaci a domicilio; piccoli aiuti in casa; trasporto a persone con problemi motori; accompagnamento a visite sanitarie e terapie; rilevamento pressione arteriosa il lunedì mattina dalle 9.00 alle 11.00. I volontari impegnati in questa attività sono 33 di cui 25 autisti.

Soccorso d'Argento: disbrigo pratiche sociosanitarie e amministrative; volontariato presso strutture di degenza residenziale in convenzione con ASSB con 47 volontari/e, nel reparto di geriatria dell'ospedale di Bolzano con 7 volontarie e assistenza a domicilio con 16 volontari/e.
Circolo "La Ruota" a Bolzano dal lunedì al venerdì, dalle 15.00 alle 17.30: animazione geriatrica; attività motoria e ginnastica dolce; canto, lettura, lavori manuali, giochi vari; feste per compleanni, Natale, Carnevale, ecc. con 28 volontari/e.
Merano: dodici volontari/e che svolgono assistenza nelle case di riposo, assistenza a domicilio e call center (**0473/200132**, dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 11.30). La sede Auser/Vssh di Merano è aperta anche al lunedì pomeriggio dalle 15 alle 17 con attività di animazione geriatrica.
Laives: call center **0471/955177**. Attualmente collaborano con l'Auser cinque volontari, di cui due già operativi presso il Centro di degenza Domus Meridiana e nella consegna dei pasti a domicilio.
Bressanone: assistenza a domicilio con una volontaria.
Giovani: sono stati 18 nel corso del 2017 i ragazzi e le ragazze che hanno collaborato con l'Auser/Vssh nei vari settori di attività dell'associazione.
Gite e soggiorni climatici, pomeriggi danzanti, il turismo sociale e culturale degli anziani. Per Auser/Vssh il turismo sociale è il diritto al viaggio come momento di conoscenza, benessere, e di arricchimento umano e culturale. Promuovendo viaggi di qualità a costi ragionevoli, Auser/Vssh sostiene il diritto alla vacanza e alla crescita personale anche per coloro che per reddito o per altre fragilità si troverebbero nella impossibilità di viaggiare.

SCOPRI IL PIACERE DI AIUTARE!
Scopri l'importanza del volontariato, per te e per gli altri. Dona il tuo tempo e la tua esperienza ad Auser. Puoi dedicare qualche ora a settimana per dare una mano a chi si sente solo. I volontari sono la parte più preziosa di Auser.
Grazie per quello che riuscirai a fare insieme a noi!

LA NOSTRA ONLUS

Da dieci anni impegnata a coordinare i volontari

di Irene Pampagnin

La mia esperienza all'Auser inizia nell'aprile 2007, il giorno in cui è venuta a mancare mia nonna. Non avevo ancora 20 anni e, con questo stato d'animo, iniziavo un nuovo lavoro, il mio primo lavoro, occupando da subito un ruolo più grande di me: coordinatrice dei volontari dell'associazione (circa 150 persone, per la maggior parte anziane). Immaginate la difficoltà ad ingranare in un rapporto che, dovendo essere "amichevole", mi metteva in soggezione, fin tanto che non ho cominciato a considerarli "nonni". Con gli anni infatti, le cose si sono ammorbidite, i rapporti hanno acquistato fiducia e il mio ruolo all'interno dell'associazione si è sempre più consolidato.

Auser è così organizzata: ogni settore di intervento (es. trasporti, domicilio, volontariato in struttura, ecc.) ha il suo responsabile di settore. Il coordinatore collega i vari settori e i loro responsabili, mentre il singolo volontario è affiancato dal proprio responsabile.

Io mi occupo del coordinamento dei volontari. Il mio compito è principalmente quello di ottimizzare il lavoro dell'associazione organizzando le attività dei volontari per poter rispondere al meglio alle esigenze dell'utenza.

Per quanto riguarda le persone che richiedono un servizio, ne valuto i bisogni e pianifico l'assistenza, ne verifico e supervisiono il lavoro svolto; chi vuole mi trova sempre nel mio ufficetto, pronta a fare due chiacchiere, anche telefonicamente. Seguo la segreteria in generale, curo le relazioni pubbliche e i contatti esterni con altre realtà sul territorio (assistenti sociali, servizi, altre associazioni) ma anche quelli interni, non meno importanti, anzi… forse quelli più bisognosi di attenzioni.

Cerco di tenere vivo un rapporto continuo con i volontari, di offrire loro sostegno, di affiancarli, di chiarire dubbi, raccogliere suggerimenti ed eventuali situazioni di crisi o tensione; fungo un pochino da collegamento tra la presidenza, i responsabili di settore, i volontari e l'utenza, provando a garantire un buon clima di lavoro.

Essere coordinatore di un'associazione non significa solo svolgere mansioni predefinite, come sostegno al volontario e collaborazione con la direzione.

Far parte di un'associazione vuol dire, in qualche modo, far parte di una grande famiglia, questo è il concetto secondo me importante: il coordinatore deve essere un amico, un confidente e, nel mio caso, quasi una nipote. Anche se, oberati di lavoro, bisogna sempre trovare il tempo per dialogare con il volontario, anche solo per scambiarsi un consiglio su una ricetta o per farsi raccontare i progressi del nipotino.

Devo dire che è bellissimo stare tutti i giorni in un ambiente così familiare come è Auser, c'è sempre un via vai di persone che si fermano a scambiare due parole, a leggere il giornale e, con la scusa del rinnovo delle tessera, per esempio, si confidano con noi e vanno via più leggere, contente di aver trovato qualcuno con cui parlare. Siamo tanti amici che possiamo contare l'uno sull'altro.

L'esperienza e la crescita che ho fatto in questi dieci anni in associazione è per me preziosa e ringrazio tutti i volontari e i soci per aver contribuito a questo.

Quel giorno di aprile persi una nonna, oggi di nonni ne ho tantissimi.

Il 22 dicembre 2015 il Comitato Direttivo dell'AUSER/VSSH ha ufficializzato il ruolo di Irene Pampagnin nominandola coordinatrice dei volontari/e dell' Associazione, con il compito di ottimizzare il lavoro dell' organizzazione utilizzando al meglio le risorse disponibili.

Il coordinamento dei volontari/e comporta la programmazione di tutte le attività dell'associazione sentito il parere del Presidente / Vicepresidente e in collaborazione con i responsabili di settore con lo scopo di rispondere al meglio alle esigenze e ai bisogni degli assistiti. *e.f.*

FESTA DELLA DONNA

Vogliamo vivere l'8 marzo in modo diverso?

di Rosalia Canova

L'anno è appena iniziato, ma tutti noi abbiamo già letto sui giornali storie di donne uccise per mano di una persona a loro familiare. Inizia così una triste contabilità legata al femminicidio. Questo termine è usato per identificare una violenza di genere che ha come oggetto le donne. E' un fenomeno di cui sentiamo spesso parlare ma che ci fa sentire impotenti ed impreparati anche se le leggi che dovrebbero contrastare questi crimini esistono.
Il 25 novembre è la giornata dedicata per dire basta ai soprusi e ai maltrattamenti verso il genere femminile e per fare in modo che non si parli di femminicidio solo quando ormai è troppo tardi. Negli ultimi tempi l'argomento è stato al centro dell'attenzione a causa delle numerose violenze subite da donne, mogli, fidanzate, madri, che non hanno potuto contenere e arginare la brutalità di compagni, mariti, padri.
Sappiamo che la violenza maschile esercitata sulle donne assume molteplici forme e modalità. Sebbene la violenza fisica, che provoca danno e sofferenza, sia la più facile da riconoscere, esiste anche una violenza psicologica che racchiude ogni forma di abuso, che lede l'identità e la dignità di una donna ed è fatta di minacce, insulti, ricatti, accuse, sospetti spesso ingiustificati con lo scopo di farla sentire incapace, colpevole, inadeguata e che ha come fine la limitazione della sua libertà.
Esiste anche una violenza economica, difficile da riconoscere, che limita o nega l'accesso alle finanze familiari o impedisce una indipendenza economica della donna, per esempio vietandole di trovarsi un lavoro isolandola quindi dalla società. Non ultimo lo stalking che pur essendo considerato un reato, è spesso sottovalutato ed è un comportamento persecutorio atto a molestare una donna e a compromette la sua serenità. La fa sentire braccata, controllata, pedinata e mette in pericolo la sua integrità psico-fisica.
Tutte queste forme di violenza avvengono nella maggioranza dei casi, all'interno delle mura domestiche, ovvero in ambito familiare con una serie continua di azioni che hanno lo scopo di dominare e con un meccanismo perverso che vuol portare la donna a sentirsi debole, incapace ed inadeguata.

Mi sono spesso chiesta perché un uomo arriva ad ammazzare la sua compagna, la madre dei suoi figli, accecato dall'ira, dalla rabbia, dalla gelosia? Come può un uomo che ha amato spingersi così oltre? Per quanto banale la risposta più semplice sembrerebbe essere la più efficace, da una parte la forte insicurezza, la paura della perdita e dell'abbandono ed il concetto di considerare la donna come un oggetto ed una proprietà, dall' altra c'è l'impotenza, lo smarrimento, la sottomissione di una donna che non trova il coraggio di ribellarsi.
Se penso ad una violenza così brutale da sfociare in un crimine vero e proprio, penso anche ad una donna che ha sognato l'amore e che si ritrova a subire umiliazioni e dolori tra le mura della propria casa, un luogo familiare dove dovrebbe invece sentirsi protetta. Immagino anche che questa donna pensi di uscirne da sola ma sappiamo che non è così semplice. Esistono centri di supporto psicologico, esistono case protette, centri di aiuto dove molte persone che hanno avuto la forza di denunciare, si sono salvate. Come ci si può liberare da un uomo violento, come evitare di morire a causa di un uomo debole, insicuro, ma capace di uccidere? Mi chiedo quale potrebbe essere la via percorribile per migliorare queste situazioni, e che cosa può fare la società che pur esprimendo a parole e attraverso i media, solidarietà ed indignazione ha spesso un' opinione della donna legata a pregiudizi, ad una mentalità maschilista, frutto di una cultura difficile da estirpare. Una via di uscita esiste ma è necessario cercarla per liberarsi dalla sudditanza culturale e riprendersi la dignità. La vita è troppo preziosa per trascorrerla con chi non l'apprezza, con chi lede la dignità umana e schiaccia la personalità altrui. Sono certa che le donne hanno il coraggio e la forza di lottare per il loro futuro e non arrendersi. Proviamo a pensare all'8 marzo non come alla solita "festa della donna" dove si regalano mimose e si va in pizzeria con le amiche, ma facciamo diventare questa giornata un momento di riflessione costruttiva da vivere insieme pensando a tutte quelle donne che sono riuscite ad uscire dalla spirale della violenza, riappropriandosi della propria vita, ma soprattutto dedicando un particolare pensiero a quelle che da quel vortice non riescono a fuggire, augurando loro di ritrovare la libertà.

CLUB IPAZIA

Una signora Costituzione 70 anni e non li dimostra!

di Guido Margheri

«La Costituzione è un pezzo di carta, la lascio cadere e non si muove. Perché si muova occorre ogni giorno rimetterci dentro il combustibile.
Bisogna metterci dentro l'impegno, lo spirito, la volontà di mantenere queste promesse.
La propria RESPONSABILITÀ..."

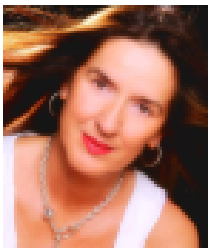
Piero Calamandrei, Discorso ai giovani tenuto alla Società Umanitaria, Milano, 26 gennaio 1955

Alcide De Gasperi, Enrico De Nicola (seduto) e Umberto Terracini (ultimo a destra) durante la firma della Costituzione Italiana - 27 dicembre 1947

La Costituzione venne promulgata il 27 dicembre del 1947 con la firma di Enrico De Nicola (Capo provvisorio dello Stato), Umberto Terracini, Presidente dell'Assemblea costituente e Alcide De Gasperi, Presidente del Consiglio dei Ministri ed entrò in vigore il 1 gennaio 1948. Sono, dunque, passati settant'anni, ma la Costituzione è viva e in grado di indicare sia sul piano della dimensione normativa che su quello di un orizzonte programmatico vincolante per la politica e le istituzioni i punti di riferimento fondamentali. Il suo progetto di convivenza, fondata sulla dignità della persona, sullo sviluppo dei diritti sociali e civili, sui doveri civici e sulla partecipazione dimostra forza e lungimiranza proprio di fronte alle nuove sfide del mondo di oggi e ai concreti pericoli di degenerazione autoritaria che, purtroppo si vanno diffondendo in molti contesti internazionali e nazionali. E gli "anticorpi antifascisti" derivati direttamente dalla Resistenza sono ancora più attuali e necessari di fronte all'inaccettabile riproporsi, soprattutto tra i giovani, di movimenti neofascisti, razzisti, antisemiti, spesso violenti. Nel 2013 JP Morgan, una delle più grandi banche d'affari del mondo, tipica espressione di quelle oligarchie finanziarie internazionali responsabili della crisi e dello svuotamento delle democrazie parlava delle Costituzioni nate dalla Resistenza in questi termini: "I sistemi politici dei paesi del sud, e in particolare le loro costituzioni, adottate in seguito alla caduta del fascismo, presentano una serie di caratteristiche che appaiono inadatte a favorire la maggiore integrazione dell'area europea.". Con buona pace di questi banchieri, proprio la crisi di questi anni e i suoi drammatici costi umani, sociali e ambientali dimostrano come i caratteri della nuova società delineati nella Costituzione siano una risposta concreta ai problemi del mondo di oggi molto più razionale ed efficiente della loro. A settant'anni dalla sua approvazione il problema, dunque, non è la Costituzione ma la sua inattuazione. Oggi, come allora, abbiamo ancora e sempre più bisogno di far crescere l'eguaglianza, invece che la disuguaglianza, come avviene quando, pur aumentando la ricchezza, cresce la povertà; abbiamo bisogno che il lavoro e la dignità di ogni persona siano posti a fondamento dell'ordinamento, non la precarietà del lavoro e della vita; abbiamo bisogno che sia salvaguardato l'eco-sistema della Terra e non lo sfruttamento sconsiderato delle risorse naturali; abbiamo bisogno di istruzione, sanità e beni fondamentali pubblici e universali e non divisi per censo; abbiamo bisogno di istituzioni rappresentative dei cittadini, non di un Parlamento di "nominati"; abbiamo bisogno di costruire ponti solidali e non nuovi muri di fronte alla migrazione di milioni di persone; abbiamo bisogno di una nuova Europa, di pace e dialogo, non di una "guerra mondiale a pezzetti" permanente. E proprio guardando alla nostra terra plurilingue e multiculturale, alla sua storia difficile, alla sua convivenza e alla sua autonomia istituzionale, troviamo conferma di questa fecondità dei valori fondamentali della Carta Costituzionale.
Insomma, la Costituzione partorita settant'anni fa è giovane e rilancia la sua sfida, più attuale che mai, per "liberare" e rinnovare politica e società.

auser
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 – Guido Margheri
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: Athesia Druck - 39100 Bolzano
Tiratura: 9000 copie
Iban: IT87J0604511603000001719700



SALUTE

Le delicate difese e protezioni del nostro intestino

di Cristina Tomasi

Il tratto gastrointestinale è formato da cellule che sono strettamente connesse tra loro tramite giunture ben serrate chiamate tight junction che rendono la mucosa intestinale impermeabile ad agenti esterni nocivi.
L'intestino è naturalmente permeabile al passaggio di molecole molto piccole: questo è, infatti, il meccanismo che consente l'assorbimento dei nutrienti vitali che assumiamo con l'alimentazione. La regolazione della permeabilità intestinale è una delle funzioni fondamentali delle cellule della parete intestinale.

Pensate che se mettessimo tutte le cellule del nostro tratto gastrointestinale una di fianco all'altra otterremmo una superficie pari a quella di due campi da tennis.
La flora batterica, quando ben funzionante, forma una specie di barriera protettiva sulla mucosa intestinale. In caso di disbiosi questa funzione protettiva viene meno e la mucosa resta esposta ad agenti esterni che la possono ledere, come ad es. gli antibiotici, i FANS, i farmaci che riducono l'acidità (cosiddetti inibitori della pompa protonica), alcuni alimenti pro-infiammatori (glutine, latticini, alcool in eccesso, zucchero), le infezioni (crescita abnorme di Candida albicans, parassitosi), le tossine (mercurio, pesticidi e BPA dalla plastica). La lesione si traduce discontinuità tra le cellule intestinali per rottura dei loro legami (tight junction) con infiammazione cronica e la formazione di fessure (leaks) tra le cellule intestinali, dando forma all'intestino permeabile, permettendo così a particelle di cibo indigerito, tossine, batteri, farmaci, e quant'altro di entrare nel circolo sanguigno dove stimolano il sistema immunitario che reagisce, in quanto non le riconosce e quindi le attacca: si ha così una stimolazione continua del sistema immunitario, che induce l'insorgenza di patologie autoimmuni, come la tiroidite di Hashimoto, l'artrite reumatoide, la psoriasi.
Ovviamente questa lesione delle cellule intestinali causa una maldigestione che nel tempo può portare a malnutrizione, infiammazione, crescita abnorme di funghi e batteri patogeni, intolleranze alimentari ed un sistema immunitario iperattivo.

I segni di aumentata permeabilità intestinale:

- Sintomi gastrointestinali comunemente classificati come intestino irritabile, caratterizzati da meteorismo, gonfiore, diarrea, stipsi, coliche.
- Allergie ai pollini o agli acari o asma.
- Squilibri ormonali come la sindrome premestruale o la sindrome dell'ovaio policistico.
- Insorgenza di patologie autoimmuni, come l'artrite reumatoide, la tiroidite di Hashimoto, il lupus, la psoriasi.
- Insorgenza di stanchezza cronica o di fibromialgia.
- Problemi come depressione, ansia, disordine di attenzione (ADD) o iperattività (ADHD).
- Problematiche dermatologiche come acne, neurodermitem, rosacea o eczema.
- Allergie o intolleranze alimentari
- Micosi vaginali recidivanti
- Debolezza immunitaria (tendenza ad ammalarsi frequentemente)
- Dislipidemie

Quale terapia per il leaky gut?

La terapia per un leaky gut è *un corretto stile alimentare:* inizialmente è essenziale rimuovere tutti i cibi potenzialmente tossici e proinfiammatori (in particolare glutine e latticini), imparare a mangiare cibi naturali, evitare tutti i cibi preconfezionati e precotti, eliminare completamente cibi contenenti glutine (i glutenfree dell'industria NON sono assolutamente l'alternativa!!! Vanno evitati), inserire alimenti probiotici, prebiotici che stimolano la formazione di una corretta flora intestinale.
Ai miei pazienti con questa patologia preparo sempre un piano alimentare dedicato, inserendo anche importanti integratori come omega 3, zinco, glutammina, vitamina C e vitamina E + vitamina D.
Per il nostro benessere dobbiamo avere cura del nostro microbioma intestinale, innanzitutto evitando le situazioni sopra-riportate. Quando dovete assumere un antibiotico, ricordatevi di mangiare cibi fermentati, come yogurt e crauti, aggiungendovi un buon probiotico, che assumerete ancora per qualche settimana a conclusione della terapia antibiotica.
In una flora intestinale ben funzionante risiedono le radici della nostra salute.

SALUTE

I farmaci sono benemeriti ma spesso troppi per l'anziano

di Giorgio Dobrilla

L'uomo per sua natura e per un'abile politica delle ditte farmaceutiche, è portato ad assumere farmaci. In particolare l'anziano si sente tranquillizzato nel disporre di vari medicinali per le proprie magagne, che spesso sono più di una. In Italia, L'ISTAT riporta che il 41.4% dei cinquantenni ha assunto farmaci nelle 48 ore precedenti e che la quota di consumatori aumenta con l'età, arrivando nei cinquantenni al 50% in ambedue i sessi, e toccando nelle donne over 75 il 90,3% e negli uomini l'88,9%. L'anziano dimentica tuttavia (e il curante spesso non glielo sottolinea adeguatamente) che molti acciacchi non sono vere malattie, ma disturbi modesti compatibili con l'invecchiamento. Inoltre, rimarcato ma non a sufficienza, è che per non poche malattie la medicina più efficace è la modificazione degli stili di vita, contando sull'assenza di gravi problemi assistenziali che non sono marginali per godere di buona salute (ed infatti, proprio questo sancisce l'OMS affermando che la salute è "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità"). In realtà, la maggioranza dei farmaci di commercio, e più ancora i preparati omeopatici non possiedono alcuna efficacia specifica e se agiscono (fugacemente

di solito) è solo grazie all'intrinseco effetto placebo che non è cosa da poco. Su questo tema si sofferma il professor Silvio Garattini, Direttore dell'Istituto di Ricerche Mario Negri di Milano nel corso di una recente intervista della giornalista Cristina Serra. Sulle cause del farmacocentrismo acritico, Garattini osserva intanto come la società dimentichi colpevolmente "che la scienza è parte integrante della cultura, intesa non solo come sapere, ma anche come capacità critica". Ed invece nella scuola (a vari livelli) il concetto di cultura si applica di fatto solo a lettere e filosofia, mentre manca altrettanto fervore nell'insegnare principi scientifici e metodologici generali che consentano di valutare con relativa cognizione di causa se l'efficacia specifica di un farmaco è sostenuta da prove o no e, ancora, se l'efficacia si accompagna a effetti collaterali che soverchiano i benefici clinici. Il fatto che un prodotto sia in vendita è spesso inteso dai malati (veri o immaginari) come prova della sua innocuità, nella convinzione che uno o più Enti istituzionali abbiano stabilito a priori la validità del preparato commercializzato. Così purtroppo non è e specie per i prodotti non convenzionali. In base all'attuale legislazione - rimarca Garattini - "l'ente regolatorio europeo (EMA) non può intervenire eliminando preparati inutili o "fotocopia" (cioè sostanzialmente non meglio di quelli pre-esistenti). In Italia sono passati 24 anni dall'ultima revisione del prontuario terapeutico, quando erano stati eliminati farmaci per un giro di vendite pari a 4000 miliardi di vecchie lire di fatturato". Dei circa 12 mila farmaci in commercio, Garattini ritiene che almeno il 50% potrebbe essere eliminato tranquillamente (meno tranquillamente per i farmaceutici).

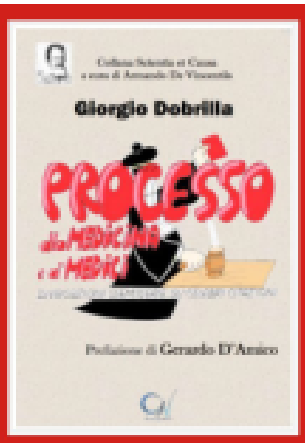
Soluzioni per limitare l'uso di farmaci non necessari non mancherebbero e, in primis, le ditte dovrebbero smettere di creare malattie che non esistono. In secondo luogo da evitare è la politerapia con 10 farmaci o più, cura costosa e difficile da seguire specie da anziani, con potenziale rischio di probabili interazioni. Infine, potenziare una informazione nazionale valida su luci ed ombre dei medicamenti, sui benefici di buoni stili di vita che non comportino sovrappeso, che prevedano un ragionevole movimento e che escludano fumo ed eccesso alcolico.

da settembre in libreria

processo alla medicina e ai medici
divagazioni (semi)serie su celebri citazioni

giorgio dobrilla

«La storia raccontata da questo libro è la nostra storia, perché la medicina nelle sue varie forme, dalla magia all'alchimia a quella basata sull'evidenza accompagna da sempre l'umanità» Gerardo D'Amico



CLUB LA RUGA

Ogni giorno in compagnia per allenare la mente

di Maria Grazia Zanetti

Gli studiosi che si occupano di Terza età parlano sempre di tenere allenata la mente con nuove conoscenze, con l'attenzione al presente e con la partecipazione. Lo stiamo facendo al Club La Ruga? Direi di sì.
Prendiamo ad esempio, gli incontri musicali, in cui il piacere di cantare insieme, di ascoltare e vedere filmati con cantanti e artisti illustri ci fa rivivere tanti momenti importanti della nostra vita. Lo stare insieme, il partecipare ad avvenimenti piacevoli ci porta al buon umore, anche così si combatte la tristezza e la solitudine. Quante partite e tornei a carte e a bocce: giocare in squadra ci fa mettere insieme le abilità di ognuno, ci costringe a cercare strategie per vincere, dobbiamo spesso riconoscere la mimica (i gesti) degli altri in vista della vittoria.
Tutto questo facilita la comunicazione, allontana la diffidenza e i sospetti di cui, si dice, gli anziani spesso si nutrono. In compagnia abbiamo festeggiato, pranzato, siamo andati in gita e al mare.
C'è chi ha trovato nel Club una seconda casa, mi piace ricordare un piccolo episodio. Qualcuno mi è venuto vicino e ha detto: "Come siete gentili in questo posto, ci vengo volentieri!" Così dovrebbe essere per tutti, venire al Club per ricaricarsi di buon umore e fiducia, rifarsi gli occhi per affrontare meglio le ore di solitudine e di fragilità che spesso ci aspettano a casa. A detta di tante persone Pia, la nostra responsabile di sede interpreta al meglio il suo compito e sa accogliere e ascoltare tutti con molta disponibilità.
Certo si può sempre migliorare ma è bene ricordarci di considerare le cose positive che ci accadono ogni giorno.

Befane in festa

È stato un allegro pomeriggio di festa e di musica. La sede della Ruga gremita di pubblico di cui per la maggior parte, naturalmente, BEFANE.
Mi va però di precisare che le Befane di oggi non sono né vecchie, né brutte, né sdentate. Al contrario sono donne ancor giovani, piacenti, grintose e capaci.
La festa è stata allietata da un complesso musicale molto ben affiatato, con tastiera, batteria, tre chitarre elettriche, un saxofono ed una brava cantante.
A onor del vero le musiche non erano proprio quelle dei tempi delle Befane, ma le Befane si sono ben adattate ai tempi delle musiche in programma.
Del resto i brani erano magistralmente suonati e cantati. C'è stato quindi un ascolto attento e al termine di ogni esecuzione molti meritati applausi.
I musicisti avevano scelto come nome del gruppo una locuzione latina "USQUE TANDEM". Fino quando… Fino quando musica… insieme… sempre!
Finché ci sono amanti e cultori della musica, finché fare musica eleva lo spirito, diffonde gioia e armonia, sempre perché la musica ha un linguaggio universale e ancora sempre finché ci sono BEFANE da festeggiare.
Sì, decisamente un bel pomeriggio, molto partecipato e ben riuscito.
Ah, quasi dimenticavo, in conclusione il solito graditissimo consueto rinfresco, brindisi compreso.

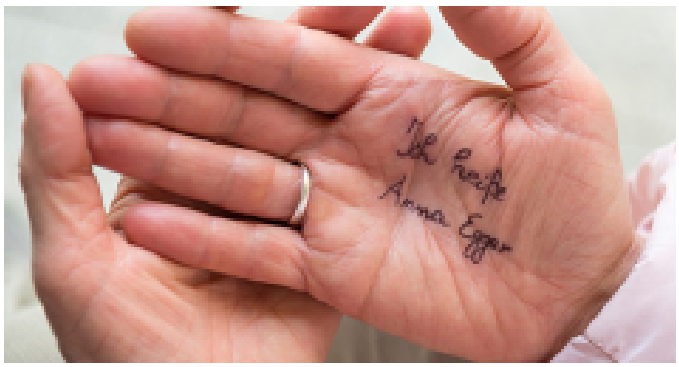
una befana

ASAA NOTIZIE

Alzheimer: le offerte di aiuto e nuovo opuscolo informativo

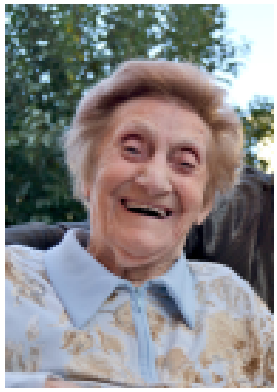
di Ulrich Seitz

La malattia di Alzheimer è sempre più diffusa, anche nella Provincia di Bolzano e richiede un forte impegno da parte dei familiari dei malati, dal punto di vista psicologico, sociale ed economico. A livello sanitario è importante poter riconoscere con prontezza i sintomi per avere il supporto necessario dal punto di vista medico, dice Ulrich Seitz, Presidente dell'Associazione Alzheimer Alto Adige ASAA. Nei pazienti affetti da Alzheimer - continua la nota - le cellule cerebrali subiscono un processo degenerativo che le colpisce in maniera progressiva e che porta inizialmente a sintomi quali deficit di memoria, soprattutto per fatti recenti, e successivamente a disturbi del linguaggio, perdita di orientamento spaziale e temporale e progressiva perdita di autonomia che definiamo come "demenza". A tali deficit spesso si associano problemi psicologici e comportamentali, come depressione, incontinenza emotiva, agitazione, vagabondaggio, che rendono necessario un costante accudimento del paziente, con un grosso peso per i familiari. Il Presidente Seitz, ricorda che molte persone che assistono tendono ad isolarsi insieme al malato e a rimanere confinati in casa; il rischio è quindi di perdere i propri contatti sociali e le relazioni interpersonali, per accudire il malato. Questo isolamento, a sua volta, peggiora la situazione e rende ancora più gravosa l'assistenza della persona ammalata. Occorre, pertanto, cercare di mantenere una vita sociale e delle amicizie, cercando di condividere il carico dell'assistenza con parenti ed amici. Il malato non deve comunque essere abbandonato. Ci si può trovare nella condizione di dover assumere gran parte delle responsabilità che erano prima del malato, come la gestione della casa, cucinare, pagare le bollette, determinando un aumento del livello di stress della persona che assiste. In questo caso può essere utile discutere di questi problemi, anche con l'Associazione Alzheimer Alto Adige, che offre una serie di servizi, non solo nella città di Bolzano, ma anche sempre di più anche in periferia, come a Merano, Chiusa, Vipiteno e San Candido. Si vuole assolutamente intensificare questo lavoro con nuovi volontari motivati. Le offerte sono concretamente le seguenti: il **"telefono amico"** ogni lunedì, mercoledì, venerdì a Bolzano, dalle ore 17.00 alle ore 19.00, **n. 0471 051951**, il Numero Verde: **800 600 561** che garantisce un referente cinque giorni alla settimana dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00, gli **Incontri dei familiari** nei gruppi di auto mutuo aiuto a Bolzano, Merano, Chiusa, Vipiteno, **la Biblioteca** con libri specifici, narrativa, materiale audio e video e per finire **la Mostra fotografica** itinerante, anche in prestito, con delle immagini / fotografie molto toccanti di Manuela Tessaro e Alberto Franceschi. In queste settimane esce inoltre il **nuovo opuscolo informativo di ASAA** "prevenire i disturbi della memoria". Questo lavoro bilingue è stato coordinato e curato per conto dell'Associazione Alzheimer Alto Adige, da Barbara Plagg, che ha studiato genetica del morbo di Alzheimer presso l'Università di Monaco, e che attualmente è ricercatrice e docente della Libera Università di Bolzano nel settore dell' ambiente e salute. Vorrei ricordare anche una serata indimenticabile, organizzata in stretta collaborazione con l'Associazione Alzheimer Alto Adige per sottolineare l'impegno importante nel volontariato a favore dei familiari di pazienti, colpiti dalla demenza. Si tratta dello spettacolo "Massnet Cendrillon", che sarà trasmesso in mondovisione dalla Metropolitan Opera di New York, il giorno 28.04.2018, dalle ore 18.30 in poi, al Cineplexx di Bolzano.



NOTIZIE IN BREVE

I cento anni di nonna Nunzia



Annunciamo con gioia che lo scorso 14 gennaio la signora **Nunzia**, da tanti anni nostra associata, ha festeggiato il suo centesimo compleanno. Tantissimi auguri per i suoi splendidi 100 anni da tutti i volontari e dalla direzione dell'Auser.

La Rete Anziani incontra ASSB

Il prossimo 12 febbraio la Rete Anziani di Bolzano si incontrerà con l'ASSB con l'obiettivo di promuovere e valorizzare il ruolo del volontariato nella gestione dei servizi sociali, anche alla luce della riforma del Terzo Settore e in particolare degli articoli 55 e 56 del Codice unico del Terzo Settore (Decreto legislativo n. 117 del 3/7/2017) e dell'art. 7, comma 3 della Legge delega 106/2016.

Maurizio Mumolo, direttore Forum nazionale a Bolzano

Il 13 febbraio si riunisce il Forum provinciale del Terzo Settore nella sala Heini Oberrauch, in corso Libertà 35 a Bolzano, messa a disposizione dalla Legacoopbund. Parteciperà Maurizio Mumolo, Direttore del Forum nazionale del Terzo Settore.
Questo l'ordine del giorno:
1. Proposta di statuto
2. Convocazione dell'assemblea costituente
3. Atto costitutivo presso studio notarile
4. Riconoscimento formale del Forum nazionale
5. Varie ed eventuali

Muove i primi passi il Centro Servizi Volontariato

28 federazioni del mondo del volontariato altoatesino nonché singole associazioni lo scorso 28 dicembre 2017, presso uno studio notarile, hanno fondato una associazione con l'obiettivo di farla accreditare come Centro servizi per il volontariato, CSV Alto Adige/DZE Südtirol.
I Centri servizi per il volontariato vengono gestiti dalle stesse associazioni e svolgono attività a sostegno dell'associazionismo, fornendo servizi di promozione, consulenza, supporto e formazione alle organizzazioni del terzo settore. I Centri servizi ricopriranno un'importanza fondamentale alla luce della Riforma del terzo settore che in provincia di Bolzano porterà alla soppressione del Fondo speciale per il volontariato. In futuro i mezzi a disposizione dovranno essere gestiti dal CSV Alto Adige. I 28 membri fondatori dell'associazione che punta a essere accreditata quale unico Centro servizi del volontariato Alto Adige provengono, infatti, da tutti i settori dell'associazionismo (sociale, salute, cultura, educazione, sport, tempo libero, protezione civile, tutela del paesaggio e dell'ambiente) e rappresentano così una rilevante fetta del mondo associazionistico altoatesino di tutti e tre i gruppi linguistici. Presidente ad interim dell'associazione che intende essere accreditata quale CSV Alto Adige/DZE Südtirol è Ivo Bonamico. Entro il 31 maggio 2018 dovrà essere indetta la prima assemblea ordinaria. L'associazione sarà insediata presso Palazzo Widmann a Bolzano. Al Centro servizi per il volontariato, che dovrebbe prender corpo nel 2018, avranno diritto di aderire tutte le associazioni di volontariato e di promozione sociale nonché eventuali organismi che le raggruppino.

Il commosso ricordo di Raffaella Zamborlin

Il giorno 29 dicembre è mancata la nostra cara volontaria **Raffaella Zamborlin**. Oltre dieci anni dedicati al volontariato, occupandosi della prenotazione telefonica dei trasporti e della consegna dei farmaci a domicilio.

LAIVES

A marzo parte il nuovo servizio del trasporto anziani

Una presenza amica vicina agli anziani più soli e fragili. Vivere in modo attivo la vecchiaia, restando il più a lungo possibile a casa propria, nel proprio quartiere. È quanto le attività di aiuto alla persona dell'Auser, associazione per l'invecchiamento attivo, si propongono a favore degli anziani, in particolare di quelli più soli e fragili.

Il Filo d'Argento con il numero **0471 / 930126** oppure **0471 / 955177**, attivo tutto l'anno dalle 8.30 alle 12.00 dal lunedì al venerdì, è lo strumento principale con cui Auser realizza le attività di sostegno e protezione e attraverso il quale gli anziani possono richiedere aiuto e venire in contatto con le strutture Auser del territorio. Gli interventi di sostegno riguardano: accompagnamento protetto con auto, consegna pasti a domicilio, consegna spesa e farmaci, piccoli aiuti in casa, disbrigo pratiche burocratiche, compagnia telefonica, compagnia a casa, attività di socializzazione presso case di riposo. Il 19 marzo 2017 l'Auser ha aperto una nuova sede a Laives in Via Kennedy 269 presso gli uffici della Cgil/Agb. Attualmente collaborano con l'Auser cinque volontari, di cui alcuni già operativi presso il Centro di degenza Domus Meridiana, nell'assistenza domiciliare e nella consegna dei pasti.

Dal mese di marzo inizierà il servizio di trasporto persone con problemi motori e accompagnamento a visite sanitarie e terapie.

Gite e soggiorni climatici, il turismo sociale e culturale degli anziani. Per Auser il Turismo Sociale è il diritto al viaggio come momento di conoscenza, benessere, e di arricchimento umano e culturale. Promuovendo viaggi di qualità a costi ragionevoli, Auser sostiene il diritto alla vacanza e alla crescita personale anche per coloro che per reddito o per altre fragilità si troverebbero nella impossibilità di viaggiare.

Stare insieme, ballare, giocare, seguire un corso di ginnastica dolce, partecipare a un coro, un gruppo teatrale o musicale, un laboratorio di manualità e tanto altro ancora aiuta a sconfiggere la solitudine. Le attività ricreative e per il tempo libero promosse dall'Auser sono uno degli elementi di prevenzione della fragilità e dell'isolamento sociale degli anziani.

SCOPRI IL PIACERE DI AIUTARE!

Scopri l'importanza del volontariato, per te e per gli altri.

Dona il tuo tempo e la tua esperienza ad Auser.

Puoi dedicare qualche ora a settimana per dare una mano a chi si sente solo.

I volontari sono la parte più preziosa di Auser.

Grazie per quello che riuscirai a fare insieme a noi!

PILLOLE DI STORIA

La lungimiranza di Magnago garantì un futuro al Südtirol

di Paolo Valentinotti

Il processo di Norimberga mise sotto gli occhi di tutto il mondo le responsabilità e la malvagità del regime nazista, in merito alle vicende legate alla seconda guerra mondiale. L'impegno profuso dalla Repubblica Federale tedesca (che si affermò successivamente) per cancellare l'influenza nefasta del nazismo dalla coscienza della nazione fu senza riserve.
Adenauer, Ehrard, Schmidt, Brandt, Khol e altri uomini politici illuminati, attuarono una politica che determinò lo sradicamento dal pensiero dei tedeschi di ipotesi politiche totalitarie. Questo rese a suo tempo e tuttora improbabili soluzioni politiche di questo tipo.
Ma cosa avvenne in Italia dove il fascismo fu al potere per vent'anni ed ebbe per questo fatto la possibilità di influenzare le coscienze del popolo in maniera ancora più profonda? Fu emanata una legge detta legge Scelba (dal nome del suo estensore) nel 1952 che vieta la costituzione di partiti o movimenti che si richiamino al partito fascista. Ma nei fatti sono rimaste nel fondo della politica italiana nostalgie rispetto a quel passato.

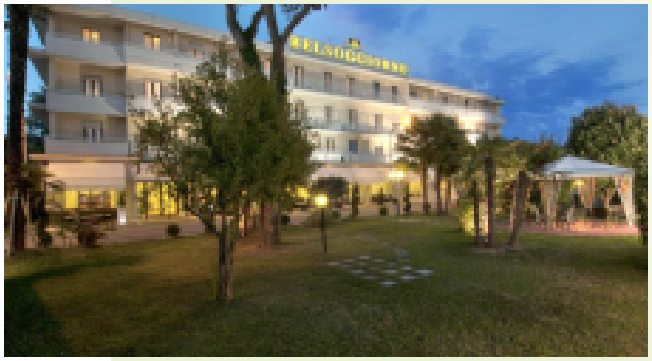
Silvius Magnago

Vi fu nei primi anni della repubblica un'amnistia che annullò tutte le colpe perpetrate dal regime fascista, anche per evitare una possibile guerra civile. Ma la cosa più sorprendente è che questo provvedimento fu concepito da Palmiro Togliatti, segretario del partito comunista, a quel tempo ministro della giustizia. Ma non solo: dal 1946 venne tollerata la costituzione del Movimento sociale italiano, dichiaratamente fascista, il cui primo segretario fu Giorgio Almirante, dirigente della Repubblica di Salò.
Facile immaginare quale fosse la sensibilità dello Stato italiano nei confronti della comunità sudtirolese. La colonizzazione italiana proseguì come ai tempi nei fascismo. Negli uffici pubblici il personale era solo italiano, come nelle fabbriche. In quegli anni l'Alto Adige accolse molte famiglie provenienti dal Polesine, a causa di una devastante inondazione. Stavano verificandosi le condizioni per la nascita di una opposizione dura che assunse carattere di guerriglia. Gli attentati presero di mira i tralicci dell'energia elettrica, le caserme della finanza e dei carabinieri e via di questo passo.
Purtroppo come spesso accade in questi casi le tensioni attrassero l'attenzione di movimenti oltranzisti di mezza Europa e ai neofascisti italiani non parve vero di potersi impegnare nella difesa della Nazione.
Quel che accadde in un paese della Val Pusteria rende l'idea della situazione a cui si era giunti in quell'epoca: circa mille militari arrivarono con mezzi blindati, aprirono a calci le porte delle case e sparacchiarono a tutto quello che si muoveva. Fecero uscire tutti dalle case: uomini, donne, vecchi e bambini. Ammanettati, vennero condotti verso un torrente che scorreva dietro le case. Erano circa venti le persone raggruppate sulla riva del torrente, quando un elicottero militare atterrò su un prato vicino e ne discese un generale degli alpini che parlò rapidamente al tenente colonnello che aveva guidato l'operazione ordinandogli la loro fucilazione. L'ufficiale non solo non obbedì, ma afferrato il generale per un braccio, lo spinse dentro l'elicottero invitando il pilota a portarlo via.
Questo gesto saggio e coraggioso evitò una tragedia vergognosa, ma costò al tenente colonnello la carriera. Era il settembre del 1964.
L'operazione era stata concepita ai massimi livelli della gerarchia militare: addirittura dal generale De Lorenzo, comandante generale dei carabinieri. Quest'uomo proprio in quegli anni, si rese responsabile di un colpo di stato, fortunatamente fallito. Ne sono venuto a conoscenza leggendo il libro "Eva dorme" scritto da Francesca Melandri, libro che invito alla lettura. Da notare che la stampa nazionale e locale non riportarono la notizia della rappresaglia per ordine perentorio delle autorità nazionali.
Vista la gravità del momento solo l'arrivo di una persona con grandi doti umane e di mediazione avrebbe potuto normalizzare la situazione. Queste cose di solito avvengono nella letteratura romantica, ma in questo caso emersero le capacità politiche di Silvius Magnago. Segretario della SVP, grande invalido di guerra raccolse attorno a sé l'opinione pubblica moderata del Südtirol.
In un'affollata adunata a Castel Firmiano, proclamò la necessità di giungere ad un accordo con il governo italiano che desse corso e senso, all'autonomia politica e amministrativa del Sudtirolo. Queste norme furono discusse tra la SVP e un governo italiano più aperto mentalmente di quelli precedenti. L'insieme delle norme discusse ed approvate passarono alla storia col nome di "Pacchetto".

SOGGIORNI 2018

NUOVO HOTEL

Soggiorno termale ABANO TERME presso Hotel Belsoggiorno*** 29 apr. - 13 mag.



L'Hotel Terme Belsoggiorno vanta due piscine termali coperta e scoperta comunicanti che vi permetteranno di prendervi cura del vostro benessere fisico e mentale tra giochi d'acqua ed idromassaggi alternati a lezioni di acquagym.
Potrete trascorrere ore di autentico relax immersi nella natura dell'ampio parco, ricco di palme e vegetazione, che circonda le piscine e nel giardino antistante l'hotel.
Caratteristica la nostra grotta termale, dove tra i vapori d'acqua termale, vi sentirete naturalmente rigenerati.
A disposizione la nuovissima sauna finlandese e la doccia kneipp, a completamento del vostro percorso benessere.
L'hotel offre inoltre un ristorante, un bar, il noleggio di biciclette.

NOVITÀ

Soggiorno marino a PINARELLA

Hotel Chiari ***S

3 - 17 GIUGNO

Recentemente ristrutturato e rinnovato completamente, dotato di tutti i servizi per assicurarvi il piacere del massimo comfort e relax. Direttamente sul mare fronte pineta è a 100 mt dal centro.
A Vostra disposizione una spaziosa terrazza solarium con piscina a tre postazioni: per nuoto, per bambini e idromassaggio, grande giardino, baby park, hall e ricevimento aperti 24 h su 24, bar, angolo biblioteca, sala giochi per bambini con mini-club, sala ristorante, ascensore, WI-FI libero, biciclette a disposizione per le Vostre passeggiate.
HOTEL SENZA BARRIERE ARCHITETTONICHE

16 - 30 GIUGNO CALABRIA - Marina di Sibari

Villaggio Baia degli Achei ****

Il villaggio è situato all'ombra di una rigogliosa pineta privata di 14 ettari dove praticare jogging, bicicletta, tennis e molti altri sport.
La vicina spiaggia di sabbia fine ha davanti a sé il mare con la limpidissima acqua che digrada dolcemente. Il ristorante offre pietanze della cucina mediterranea e piatti tipici calabresi, servizio a buffet.
134 le unità abitative su modello delle villette a schiera ad unico piano, con giardinetto, tutte con servizi privati, aria condizionata, telefono, TV, phon e frigobar. Trattamento soft all inclusive
Ragazzi fino a 14 anni in camera con due adulti pagano solo volo e transfert.

dal 17GIUGNO all' 1 LUGLIO	dall' 1 al 15 LUGLIO e dal 25/08 all' 8/09	dal 28 LUGLIO all' 11 AGOSTO	dal 18 al 25 NOVEMBRE
Soggiorno marino	Soggiorno marino	Soggiorno montano	Soggiorno termale
BELLARIA	MISANO	ANDALO	ABANO TERME
Hotel Eden - Foschi Piccadilli ***	Hotel Muccioli ***	Hotel Angelo ***	Hotel Venezia ****

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

*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 Ausfüge können aus organisatorischen Gründen der Vereinigung geändert werden.

LA COLLABORAZIONE

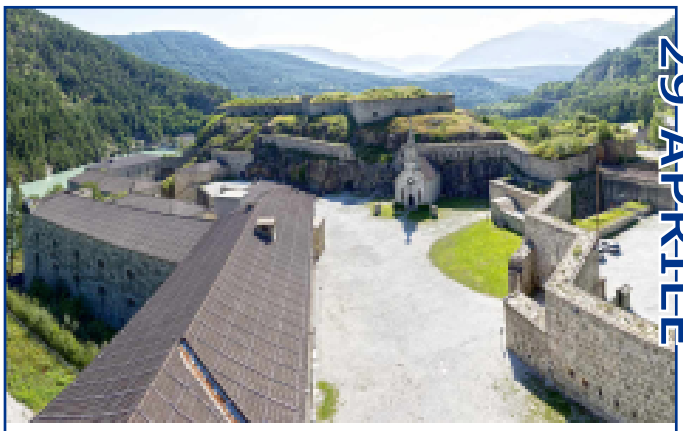
Le GITE 2018 organizzate da Auser - Ada - Anteas

Tutte le gite sono riservate ai soci di ADA/VRS - ANTEAS/AGAS e AUSER/VSSH
Le prenotazioni vanno effettuate presso la sede dell'associazione che organizza la gita
È pertanto necessario esibire la tessera della propria associazione al momento dell'iscrizione

22 MARZO

MOSTRA VAN GOGH - ***Tra il grano e il cielo***
VICENZA, basilica Palladiana
organizza **ANTEAS/AGAS**

29 APRILE



VISITA ALLE MINIERE DI PREDOI - MUSEO CADIPIETRA e FORTINI DI FORTEZZA
organizza **ADA/VRS**

27 MAGGIO

PARCO SIGURTÀ, VALEGGIO SUL MINCIO e CASTELLARO LAGUSELLO
organizza **ADA/VRS**

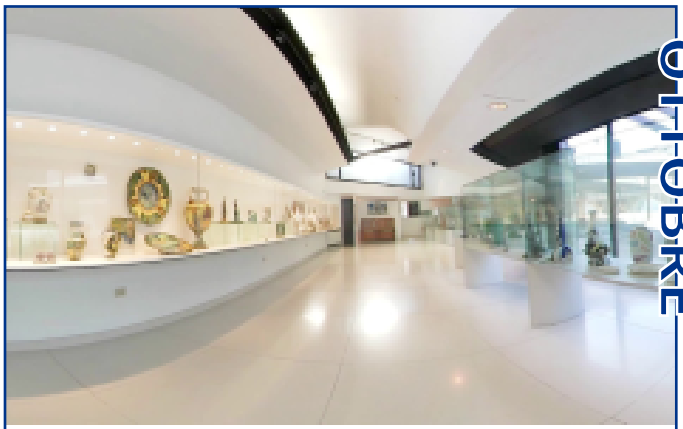
22 AGOSTO

CARMEN - *Nuovo allestimento*
ARENA DI VERONA
organizza **AUSER/VSSH**

19 SETTEMBRE

CASTELLO NEUSCHWANSTEIN
SCHWANGAU, Germania
organizza **AUSER/VSSH**

OTTOBRE



MUSEO INTERNAZIONALE CERAMICA
FAENZA (Ravenna)
organizza **ANTEAS/AGAS**

IO VADO... MA NON DA SOLO

Le prossime mete da raggiungere

Giovedì 8 febbraio - **Valle di Anterselva**

Giovedì 15 febbraio - **PICCO DI VILLANDRO**

Giovedì 22 febbraio - **OMINI DI PIETRA da Sarentino**

Giovedì 1 marzo - **MALGHE DELLA VAL DI NON**

Tutti i pomeriggi danzanti avranno luogo presso la sala polifunzionale "Europa" di via del Ronco 11, dalle 14.30 alle 19.00 L'ingresso è riservato solo ai soci Auser/Vssh, Anteas/Agas e Ada/Vrs. È pertanto obbligatorio esibire la tessera valida per l'anno in corso. ***Le prenotazioni*** *devono essere fatte nella settimana che precede la festa da ballo, telefonicamente o di persona presso l'associazione organizzatrice, ritirando il tagliando di partecipazione.*

CALENDARIO FESTE DA BALLO

Auser/Vssh, Anteas/Agas e **Ada/Vrs** organizzano
nella Sala Polifunzionale "Europa" di via del Ronco 11,
dalle 14.30 alle 19.00 i pomeriggi danzanti, nelle seguenti date:

Domenica	11	febbraio	Ada/Vrs	con Franco Consolaro
Domenica	18	febbraio	Anteas/Agas	con Fabio e la sua fisarmonica
Domenica	4	marzo	Anteas/Agas	con Tino e Luciano
Domenica	**11**	**marzo**	**Auser/Vssh**	**con Franco Consolaro**
Domenica	18	marzo	Ada/Vrs	con Franco Consolaro
Domenica	**8**	**aprile**	**Auser/Vssh**	**con Tino e Luciano**
Domenica	15	aprile	Anteas/Agas	con Tino e Luciano
Domenica	22	aprile	Ada/Vrs	con Franco Consolaro

L'Auser: un insieme di vite e di esperienze,
di umanità e solidarietà,
una ricchezza fatta di tante persone di tutte le età
che formano un'unica, grande associazione
per l'invecchiamento attivo

Vssh: ein Miteinander von Leben
und Erfahrungen, Menschlichkeit und Solidarietät,
ein Reichtum zusammengesetzt aus vielen Personen
verschiedene Altersgruppen,
die einen einzigen, großen Verein bilden
zum Zweck des aktiven Alterns

TESSERAMENTO MITGLIEDSCHAFT 2018

Dai valore all'Auser dando valore a te stesso.
Iscriviti anche tu.

Gib dem Vssh Wert,
indem du dir selber Wert gibst!

idea comunicazione

auser-vssh
Alto Adige – Südtirol

www.auserbz.org