

auser

Notizie e... Nachrichten und...

Agosto
August
2018

Nr. 4

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives altern

L'appello per l'Africa



di padre Alex Zanotelli

Non vi chiedo atti eroici, ma solo di tentare di far passare ogni giorno qualche notizia per aiutare il popolo italiano a capire i drammi che tanti popoli africani stanno vivendo. Scusatemi se mi rivolgo a voi in questa torrida estate, ma è la crescente sofferenza dei più poveri ed emarginati che mi spinge a farlo. Per questo, come missionario e giornalista, uso la penna per far sentire il loro grido, un grido che trova sempre meno spazio nei mass-media italiani, come in quelli di tutto il mondo del resto. Trovo infatti la maggior parte dei nostri media, sia cartacei che televisivi, così provinciali, così superficiali, così ben integrati nel mercato globale. So che i mass-media, purtroppo, sono nelle mani dei potenti gruppi economico-finanziari, per cui ognuno di voi ha ben poche possibilità di scrivere quello che veramente sta accadendo in Africa. Mi appello a voi giornalisti/e perché abbiate il coraggio di rompere l'omertà del silenzio mediatico che grava soprattutto sull'Africa.

segue a pag. 3

Non dimentichiamo la storia



di Paolo Bill Valente*

Ricorrono in queste settimane gli 80 anni dell'inizio della politica razzista in Italia. A metà luglio fu pubblicato il "Manifesto della razza", in agosto fu condotto il censimento degli ebrei, a partire da settembre furono promulgate le leggi razziali. Oggi i nazionalismi, i razzismi, i sovranismi tornano a dare contenuti agli slogan con i quali si rincorre il consenso delle masse. Parole che portano voti, ma distruggono l'Europa, la solidarietà internazionale e la dignità umana.

Quando si perde la prospettiva storica nel leggere il presente, si ricade fatalmente negli orrori del passato. L'Europa degli ultimi secoli deve il suo sviluppo economico e tecnologico anche a un rapporto iniquo con molte regioni dell'Africa, dell'Asia e dell'America. Ora le popolazioni di questi continenti bussano alle porte del (sempre più) vecchio continente a causa della miseria, delle guerre e dei cambiamenti climatici. L'origine di questi mali si trova spesso nei

segue a pag. 2

Sanità: "Il Re è nudo"



di Elio Fonti

Il Re della sanità altoatesina è nudo e nessun lacché sembra in grado offrirgli vesti adeguate a coprire le sue nudità. In aprile la rinuncia di Martha Stocker a candidarsi alle elezioni di ottobre per il rinnovo del

segue a pagina 10

ALL'INTERNO

- 5 **Biotestamento: le modalità per la sottoscrizione**
- 11 **Soggiorno marino a Sibari cammino tra mare e cultura**
- 12 **Eine kleine Auser-Geschichte**
- 14 **Estate da brivido all'Auser "Aperti per ferie"**

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

LA RIFLESSIONE

"Chi di noi non è figlio o nipote di un migrante economico?"

segue dalla prima

cosiddetti "interessi nazionali" dei Paesi europei e delle grandi potenze. Lo diciamo esplicitamente: "America first", "Prima gli italiani", "Österreich zuerst".

Oggi riemergono i nazionalismi e gli egoismi nazionali. I governi, per ritrovare coesione in Europa, vanno per la scorciatoia di un nuovo "egoismo europeo", fatto di frontiere e porti chiusi (esternalizzando la gestione del fenomeno migratorio a Paesi come la Turchia e la Libia), dimentichi dei valori fondanti dell'Unione europea: dignità umana, libertà, democrazia, uguaglianza, Stato di diritto, diritti umani.

bisogno di una protezione continua, indipendentemente dal loro status migratorio. I loro diritti fondamentali e la loro dignità devono essere protetti e difesi".

"La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale" (art. 2 della Costituzione). Abbiamo, in Alto Adige e in Europa, diversi modi per riconoscere doveri e diritti e per dare un contributo all'eliminazione delle "inequità" che causano le migrazioni forzate. Innanzitutto avviare relazioni economiche eque e progetti di cooperazione con i Paesi di provenienza dei migranti, riconoscendo così a tutti concretamente il diritto a non abbandonare la propria terra. Con la scusa (ignobile) di "aiutarli a casa loro" abbiamo perseguito troppo spesso i nostri interessi nazionali.

Si tratta anche di iniziare processi - a livello micro - di cambiamento di quegli stili di vita che, nell'ottica di uno sviluppo equo a livello globale, si rivelano insostenibili perché provocano - a livello macro - guerra, miseria, cambiamenti climatici e, di conseguenza, migrazioni.

Nel frattempo è nostro dovere accogliere degnamente le persone che fuggono da realtà invivibili così come noi vorremmo essere accolti se fossimo nella medesima situazione. Ciò significa qualità nell'accoglienza e

tempi e modi congrui nelle procedure burocratiche. Vuol dire anche operare nell'ottica del bene comune e dunque, in vista delle prossime elezioni, evitare di strumentalizzare la sofferenza dei migranti e di attizzare in modo artificioso il senso di insicurezza dei cittadini.

A dire queste cose ti danno del fesso buonista. Qualcuno sostiene che a non distinguere tra migranti (economici) e profughi si attizza la rabbia del popolo e si fa vincere i populistici.

Allora mi chiedo: chi di noi non è figlio o nipote di "migranti economici"? Quale nazione europea non ha corresponsabilità nell'aver causato gli squilibri economici che provocano le migrazioni? A far trionfare i populismi e i "cattivismi" sono quelli che fanno il proprio dovere (accogliere e condividere) o quelli che il proprio dovere non lo fanno (informare correttamente e lavorare per il bene comune)?

Paolo Bill Valente
direttore Caritas Bolzano



L'Europa in tal modo, anziché essere, come deve, motore propulsore di civiltà e di umanità, diventa incapace di un rapporto positivo col resto del mondo. Personalmente, come molti altri che non hanno paura del loro prossimo, auspico un'Europa solidale e responsabile, capace di equità e accoglienza. Equità nei rapporti internazionali, in modo da garantire una giusta distribuzione delle risorse a livello globale e da non costringere le persone ad abbandonare forzatamente la propria terra. Accoglienza di coloro che giungono a noi via mare e via terra, nella consapevolezza che il mondo appartiene a tutta l'umanità e non a pochi privilegiati.

Di fronte alla "inequità" che contraddistingue i rapporti internazionali (nell'economia e nella politica) abbiamo una "responsabilità globale". "Nella questione della migrazione - ha detto papa Francesco qualche settimana fa - non sono in gioco solo numeri, bensì persone, con la loro storia, la loro cultura, i loro sentimenti e le loro aspirazioni. Queste persone, che sono nostri fratelli e sorelle, hanno



L'APPELLO

"Sono inaccettabili i silenzi sulle tante guerre africane"

segue dalla prima

È inaccettabile per me il silenzio sulla drammatica situazione nel Sud Sudan (il più giovane Stato dell'Africa) ingarbugliato in una paurosa guerra civile che ha già causato almeno trecentomila morti e milioni di persone in fuga. È inaccettabile il silenzio sul Sudan, retto da un regime dittatoriale in guerra contro il popolo sui monti del Kordofan, i Nuba, il popolo martire dell'Africa e contro le etnie del Darfur. È inaccettabile il silenzio sulla Somalia in guerra civile da oltre trent'anni con milioni di rifugiati interni ed esterni. È inaccettabile il silenzio sull'Eritrea, retta da uno dei regimi più oppressivi al mondo, con centinaia di migliaia di giovani in fuga verso l'Europa. È inaccettabile il silenzio sul Centrafrica che continua ad essere dilaniato da una guerra civile che non sembra finire mai. È inaccettabile il silenzio sulla grave situazione della zona saheliana dal Ciad al Mali dove i potenti gruppi jihadisti potrebbero costituirsi in un nuovo Califfato dell'Africa nera. È inaccettabile il silenzio sulla situazione caotica in Libia dov'è in atto uno scontro di tutti contro tutti, causato da quella nostra maledetta guerra contro Gheddafi. È inaccettabile il silenzio su quanto avviene nel cuore dell'Africa, soprattutto in Congo, da dove arrivano i nostri minerali più preziosi. È inaccettabile il silenzio su trenta milioni di persone a rischio fame in Etiopia, Somalia, Sud Sudan, nord del Kenya e attorno al Lago Ciad, la peggior crisi alimentare degli ultimi 50 anni secondo l'ONU.

È inaccettabile il silenzio sui cambiamenti climatici in Africa che rischia a fine secolo di avere tre quarti del suo territorio non abitabile. È inaccettabile il silenzio sulla vendita italiana di armi pesanti e leggere a questi paesi che non fanno che incrementare guerre sempre più feroci da cui sono costretti a fuggire milioni di profughi. (Lo scorso anno l'Italia ha esportato armi per un valore di



14 miliardi di euro!). Non conoscendo tutto questo è chiaro che il popolo italiano non può capire perché così tanta gente stia fuggendo dalle loro terre rischiando la propria vita per arrivare da noi. Questo crea la paranoia dell' "invasione", furbesamente alimentata anche da partiti xenofobi. Questo forza i governi europei a tentare di bloccare i migranti provenienti dal continente nero con l'Africa Compact, contratti fatti con i governi africani per bloccare i migranti. Ma i disperati della storia nessuno li fermerà. Questa non è una questione emergenziale, ma strutturale al sistema economico-finanziario. L'ONU si aspetta già entro il 2050 circa cinquanta milioni di profughi climatici solo dall'Africa. Ed ora i nostri politici gridano: «Aiutiamoli a casa loro», dopo che per secoli li abbiamo saccheggiate e continuiamo a farlo con una politica economica che va a beneficio delle nostre banche e delle nostre imprese, dall'ENI a Finmeccanica. E così ci troviamo con un Mare Nostrum che è diventato Cimiterium Nostrum dove sono naufragati decine di migliaia di profughi e con lo-

ro sta naufragando anche l'Europa come patria dei diritti. Davanti a tutto questo non possiamo rimanere in silenzio. (I nostri nipoti non diranno forse quello che noi oggi diciamo dei nazisti?). Per questo vi prego di rompere questo silenzio-stampa sull'Africa, forzando i vostri media a parlarne. Per realizzare questo, non sarebbe possibile una lettera firmata da migliaia di voi da inviare alla Commissione di Sorveglianza della RAI e alla grandi testate nazionali? E se fosse proprio la Federazione Nazionale Stampa Italiana (FNSI) a fare questo gesto? Non potrebbe essere questo un'Africa Compact giornalistico, molto più utile al Continente che non i vari Trattati firmati dai governi per bloccare i migranti? Non possiamo rimanere in silenzio davanti a un'altra Shoah che si sta svolgendo sotto i nostri occhi. Diamoci tutti/e da fare perché si rompa questo maledetto silenzio sull'Africa.

*padre Alex Zanotelli
Alex Zanotelli è missionario
italiano della comunità dei
Comboniani, profondo
conoscitore dell'Africa e direttore
della rivista Mosaico di Pace*



Un milione di firme di cittadini europei in 12 mesi
PERCHÉ VOGLIAMO UN'EUROPA CHE ACCOGLIE!



Firma e scopri di più su
www.welcomingeurope.it

Salvare vite non è reato
Liberi di accogliere i rifugiati
I diritti umani sono inviolabili

Vogliamo decriminalizzare la solidarietà
Vogliamo creare passaggi sicuri
Vogliamo proteggere le vittime di abusi

Crediamo in un'Europa che accoglie e chiediamo alla Commissione europea di agire!

SALVARE VITE NON È REATO.

VOGLIAMO DECRIMINALIZZARE LA SOLIDARIETÀ.

In ben 12 paesi dell'Ue distribuire alimenti e bevande, dare un passaggio, comprare un biglietto o ospitare un migrante sono comportamenti per cui è possibile ricevere una multa o addirittura essere arrestati dalle autorità. Punire questi comportamenti significa punire l'aiuto umanitario e riconoscere il reato di solidarietà. Vogliamo impedire la criminalizzazione di atti umanitari da parte di volontari e attivisti nei confronti dei migranti.

LIBERI DI ACCOGLIERE I RIFUGIATI.

VOGLIAMO CREARE PASSAGGI SICURI.

Dal 1990 a oggi sono morti più di 34 mila migranti nel tentativo di raggiungere via mare l'Europa. L'apertura di vie d'accesso legali e sicure verso paesi disposti ad accogliere rappresenta spesso la sola opportunità di protezione per richiedenti asilo e rifugiati. Vogliamo creare passaggi sicuri e ampliare i programmi di sponsorship privata rivolti a rifugiati.

I DIRITTI UMANI SONO INVOLABILI.

VOGLIAMO PROTEGGERE LE VITTIME DI ABUSI.

Molti migranti sono vittime di sfruttamento lavorativo, abusi o violazioni dei diritti umani, in particolare alle frontiere, ma trovano grandi difficoltà nell'accesso alla giustizia. Eppure tutte le persone, indipendentemente dalla loro condizione, devono essere tutelate. Vogliamo proteggere le vittime di abusi e rafforzare i meccanismi di tutela e di denuncia. Vogliamo garantire l'introduzione di canali di accesso per lavoro.

Tu da che parte stai?

Firma e scopri di più su www.welcomingeurope.it

#WelcomingEurope



BIOTESTAMENTO

Modalità per cure condivise e consenso informato

di Luisa Gnechi

BIOTESTAMENTO. Gli aspetti principali della legge riguardano il consenso informato, le disposizioni anticipate di trattamento (DAT) e la pianificazione condivisa delle cure.

La legge ha avuto un lungo percorso di discussione, tra aspetti giuridici, legali ed etici, tocca infatti la vita personale, i propri convincimenti, anche religiosi, nello stesso tempo sempre più persone vivono da vicino questi problemi perché l'allungamento della speranza di vita non corrisponde sempre ad una buona situazione di salute, diventare anziani, ma con malattie degenerative o che non danno possibilità di guarigione o ancor peggio essere giovani anagraficamente, ma in condizione di non autosufficienza è un problema che investe direttamente chi lo vive, ma anche chi è legato affettivamente e chi assiste impotente a sofferenze. Questa legge, attesa da diversi anni, affronta due questioni di grande rilevanza: il tema del consenso informato ai trattamenti sanitari e del modo in cui può essere espresso e revocato, e quello delle disposizioni anticipate di trattamento, le cosiddette DAT, con le quali il dichiarante esprime i propri orientamenti sul "fine vita", nell'ipotesi in cui in futuro sopravvenga una sua perdita irreversibile della capacità di intendere e di volere. Il principio da cui partire è quello stabilito dall'articolo 32 della Costituzione, e cioè che "nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge". L'intento è quello di dare finalmente certezza all'azione di medici e operatori sanitari, facendo tesoro delle migliori prassi messe in atto in questi anni, nonostante il vuoto legislativo in cui essi sono stati costretti a muoversi.

Tra i punti fondamentali c'è il fatto che nessun trattamento sanitario può essere iniziato o proseguito se privo del consenso libero e informato della persona interessata. Il medico è tenuto quindi a rispettare la volontà espressa dal paziente. Sono previste norme a tutela dei minori e degli incapaci.

MODALITÀ DI MANIFESTAZIONE DEL CONSENSO INFORMATO. Il consenso informato è acquisito nei modi e con gli strumenti più consoni alle condizioni del paziente, è documentato in forma scritta o attraverso videoregistrazioni o, per la persona con disabilità, attraverso dispositivi che lo consentano. In qualunque forma sia stato espresso, il consenso dovrà poi essere inserito nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico. Le DAT devono essere redatte per atto pubblico o per scrittura privata autenticata, presso l'ufficio dello stato civile del Comune di residenza, che provvede all'annotazione in apposito registro.

DIRITTO DI RIFIUTO E REVOCA DEL CONSENSO. Ogni persona capace di agire può esercitare il diritto al rifiuto, in tutto o in parte, di

qualsiasi accertamento diagnostico o trattamento sanitario indicato dal medico per la sua patologia o singoli atti del trattamento stesso; ha, inoltre, il diritto di revocare in qualsiasi momento il consenso prestato, anche quando la revoca comporti l'interruzione del trattamento, sono da considerarsi trattamenti sanitari la nutrizione artificiale e l'idratazione artificiale, in quanto somministrazione, su prescrizione medica, di nutrienti mediante dispositivi medici. **Qualora il paziente esprima la rinuncia o il rifiuto di trattamenti sanitari necessari alla propria sopravvivenza, il medico prospetta al paziente e, se questi acconsente, anche ai suoi familiari, le conseguenze di tale decisione e le possibili alternative e promuove ogni azione di sostegno al paziente medesimo, anche avvalendosi dei servizi di assistenza psicologica.**



IL RUOLO DEL MEDICO. Il medico è tenuto a rispettare la volontà espressa dal paziente di rifiutare il trattamento sanitario o di rinunciare al medesimo e, in conseguenza di ciò, è esente da responsabilità civile o penale.

TERAPIA DEL DOLORE. È sempre garantita un'appropriata terapia del dolore, con il coinvolgimento del medico di medicina generale e l'erogazione delle cure palliative di cui alla legge 15 marzo 2010, n. 38. Nel caso di paziente con prognosi infausta a breve termine o di imminenza di morte, il medico deve astenersi da ogni ostinazione irragionevole nella somministrazione delle cure e dal ricorso a trattamenti inutili o sproporzionati. In presenza di sofferenze refrattarie ai trattamenti sanitari, il medico può ricorrere alla sedazione palliativa profonda continua in associazione con la terapia del dolore, con il consenso del paziente. Il ricorso alla sedazione palliativa profonda continua o il rifiuto della stessa sono motivati e sono annotati nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico.



OLTRISARCO

I tanti appuntamenti estivi prima della festa di settembre



di Annamaria Siviero

Finalmente è iniziata l'estate, ma c'è tanto fermento tra Direttivo e collaboratori della Ruga. La programmazione è colma di iniziative per i nostri "amici" del Club. Sì, "amici," perché da noi gli iscritti non sono considerati solo soci o tesserati bensì "amici".

Già a maggio era tutto pronto per il soggiorno in quel di Cattolica, allietato oltre che dal mare, dalla sabbia fine e buone passeggiate, anche dalla visita al Parco di Oltremare, che per le sue meraviglie è stato dichiarato "Patrimonio dell'Umanità".

Gli amici rimasti in città possono godere del fresco sotto gli alberi del Parco Mignone, giocando a carte, a bocce, sorseggiando una bibita, un caffè o mangiando un gelato, accompagnati dalla nostra Pia che, con affetto, attenzione e grande professionalità, segue una media di 35 persone al giorno.

Quando piove subito torna ad aprire la sede al fine di dare sempre un servizio e uno spazio dove incontrarsi e scambiarsi interessi ed opinioni. Le attività del parco sono iniziate il 26 maggio con la musica dal vivo anni '60/'70 del complesso Usque Tandem. Ricordiamo "l'anguriata" martedì 24 luglio e 21 agosto. Appuntamento per la festa di chiusura sabato 15 settembre.

Molte le iniziative che stiamo mettendo a punto a partire dal calendario di incontri per ammirare documenti di viaggi meravigliosi, ai "Mercoledì della salute", che tanto hanno destato interesse in primavera e ancora i corsi di acquagym, ginnastica posturale e su sedia ed i balli di gruppo. Altro appuntamento è per domenica 23 settembre per la festa della Solidarietà e sabato 29 settembre, festa di Quartiere. Ricordiamo che sono rimasti pochi posti per le due giornate a Bellaria il 15 e 16

settembre per il saluto all'estate, con festa in spiaggia e giochi che vedranno due squadre in gara per la prima coppa di una gara che siamo sicuri si ripeterà negli anni. La festa sarà allietata da un lancio di palloncini con messaggi firmati da ognuno di noi al fine di ricevere una cartolina dai luoghi in cui i palloncini cadranno; sarà un bel modo di fare nuove amicizie, mangeremo dell'ottimo pesce e passeremo la serata ballando con musica dal vivo. Il giorno seguente ci sarà la visita a Sant'Arcangelo di Romagna.

È già pronto il programma per la gita a Tres in Val di Non, domenica 21 ottobre con pranzo alla Siderria di Maria Lucia, visita a luoghi di interesse culturale ed infine una buona castagnata. È quasi pronta la gita al mercatino di Natale di Verona domenica 9 dicembre, con visita alla mostra dei presepi presso l'Arena e un buon pranzetto in compagnia allietati da un menù tipico del luogo.

Forse ci sarà un bellissimo spettacolo con musica dal vivo e figuranti in costume d'epoca, previsto per i primi di dicembre. Ancora tombolate, vaso della fortuna, pomeriggi musicali, tornei di carte, pranzi in sede e tanto altro ancora.

Qualcuno diceva: "volere è potere" ...

Noi siamo il "Club La Ruga," in Via Riva del Garda, 3 a Bolzano tel. 0471 263584 e VI ASPETTIAMO!!!





SALUTE

Nastri adesivi e magagne muscoloscheletriche

di Giorgio Dobrilla

Nello sport e pure in altri ambiti, oltre agli illeciti (come il doping), non mancano le ingenuità. Emblematico esempio sono i nastri (o tapes) adesivi, esibiti in TV da non pochi sportivi. Questi vengono applicati solitamente in verticale su spalle, muscoli paravertebrali, braccia, polpacci, cosce, ginocchia, tendine d'Achille. Oltre che per il fascino del campione famoso, il telespettatore si convince della validità dei tapes dato che ad usarli sono soggetti miliardari che si presume abbiano consultato i migliori esperti. Da qui il boom nelle vendite dei tapes che fanno mostra di sé anche nei circoli amatoriali (in primis, nei tennis club), non risparmiando nemmeno gli sportivi seniores. Anche l'anziano non sportivo può chiedersi allora se non può beneficiare lui stesso dei nastri, tanto più che oggi i nastri più recenti non sono rigidi come quelli più datati, ma elastici e facilmente auto-applicabili. Ideatore degli elastotapes è stato negli anni '70 il chiropratico giapponese Kenzo Kase. Diversamente dai cerotti antiinfiammatori, l'elastotape non rilascia alcun farmaco ma favorirebbe un "ripristino della normale tensione mu-

scolare e una fisiologica circolazione linfatica e vascolare" con conseguente attenuazione del dolore. Inoltre, grazie a una diversa pressione scelta ad hoc dal fisioterapista, l'elastotaping migliorerebbe l'assetto delle strutture articolari sottostanti. Kenzo Kase e seguaci hanno via



via applicato ai nastri pure i principi della cromoterapia, una delle tante fasulle cure alternative che millanta benefici clinici "specifici" dei vari colori. Il "blu" negli elastotapes darebbe una sensazione di fresco e diminuirebbe l'edema e l'infiammazione, mentre il nastro "rosso" ridurrebbe in particolare le contratture muscolari e il mal di schiena. Il "beige", invece, supporterebbe "psicologicamente (sic!) la funzione artico-

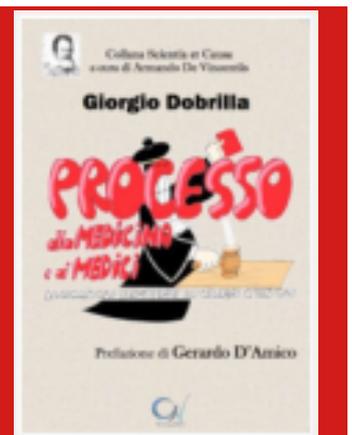
lare e il "nero", infine, esalterebbe le potenzialità muscolari, una sorta di doping non-farmacologico e non illegale. Le aree dove collocare i nastri sono scelte in base ai disturbi lamentati dal soggetto e all'effetto che si desidera ottenere. Peccato però che i vantaggi fantastici dell'elastotaping, abbinato o no alla cromoterapia, non siano avallati da alcuna documentazione nella letteratura scientifica internazionale. Il ripristino della circolazione linfatica e vascolare, il migliorato assetto articolare, la riduzione dell'edema e del dolore, la migliore efficienza muscolare si basano unicamente sulle dichiarazioni di chi afferma di sentirsi meglio dopo l'applicazione dei nastri adesivi o di chi li vende. Purtroppo, la foto suadente di un campione famoso o qualche storia aneddotica di efficacia convincono molto di più dell'evidenza scientifica, mentre è ben assodato in medicina che il giudicare l'efficacia di una qualsiasi cura (specie poi in singoli individui!) confrontando i sintomi prima e dopo sia un criterio estremamente fallace. Sportivi juniores o seniores, o anziani non sportivi amanti dello scopone o giocatori di bocce, sono invitati a... non farsi abbindolare.

LA CITAZIONE

A proposito dell'articolo del prof. Giorgio Dobrilla apparso sullo scorso numero del nostro giornale e dedicato all'omeopatia per ragioni grafiche era saltata un'ultima citazione che volentieri riportiamo.

Ecco al riguardo (delle cure omeopatiche, ndr) il parere tranchant del fondatore dell'omeopatia, Samuel Hahnemann (Organon der rationellen Heilkunde, 1810): "I due metodi [omeopatia e medicina convenzionale, NdA] son contrari l'uno all'altro e solo chi non li conosce può illudersi che si possano avvicinare o anche abbinare e persino può arrivare alla ridicolaggine di curare il malato a suo piacere, ora allopaticamente ora omeopaticamente. Questo procedimento costituisce un tradimento delittuoso della divina omeopatia." No Comment concludeva il prof. Dobrilla.

è in libreria



«Un'ora sola ti vorrei»

Basta un'ora alla settimana del tuo tempo per rendere più tua la città e cambiare, insieme agli anziani che hanno bisogno, la loro vita.

Diventa volontario/a dell'  **auser**

Centro Auser/Vssh Zentrum

Auser/Vssh è una associazione di volontariato e di promozione sociale, impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani; la proposta associativa è rivolta in maniera prioritaria agli anziani, ma è aperta alle relazioni di dialogo tra generazioni, nazionalità, culture diverse.

- Le nostre attività:**
- Ascolto, comunicazione e compagnia
 - Disbrigo pratiche socio sanitarie e amministrative
 - Organizzazione di gite, soggiorni e feste danzanti
 - Animazione presso strutture di degenza e presso il reparto di geriatria dell'ospedale di Bolzano
 - e molto altro ancora
 - Trasporto solidale
 - Animazione presso il nostro circolo ricreativo
 - Misurazione della pressione arteriosa

Unisciti a noi: le cose da fare che ti possono dare piacere sono molte.

Scegli tu, perché TU sei importante!

• **Bolzano**

Piazza Don Bosco 1A - 39100 Bolzano
Tel.: 0471.200588
Orario: 8.30-12.30 15.00-18.00
presidenza@auserbz.org
www.auserbz.org

• **Laives**

Via Kennedy 265 – 39055 Laives
Tel.: 0471.955177
presidio@auserbz.org
www.auserbz.org

• **Merano**

Via O. Huber 54 - 39012 Merano
Tel.: 0473.200132
Orario: 8.30-11.30
merano@auserbz.org
www.auserbz.org

«Schenke eine Stunde»

Es genügt eine Stunde in der Woche deiner Freizeit, um deine Stadt lebenswürdiger zu machen und gemeinsam das Leben der bedürftigen Senioren zu verbessern.

Werde freiwillige/r Mitarbeiter/in der  **auser**

Centro Auser/Vssh Zentrum

Vssh/Auser ist eine Vereinigung von Freiwilligen und sozialer Promotion, darauf ausgerichtet, das aktive Älterwerden der Senioren zu fördern; der assoziierte Vorschlag ist hauptsächlich an die ältere Generation gerichtet, aber offen für den Dialog zwischen den Generationen, Nationalitäten und verschiedenen Kulturen.

Unsere Aktivitäten:

- Zuhören, kommunizieren und Gesellschaft leisten
- Erledigung von sozialen, sanitären und Verwaltungspraktiken
- Veranstaltung von Ausflügen, Meeresaufenthalten und Tanznachmittagen
- Animation in Altersheimen und in der Geriatrie-Abteilung des Bozner Krankenhauses
- und vieles Andere mehr
- Solidarischer Transport
- Animation bei unseren Freizeitbeschäftigungen
- Blutdruckmessung

Komm zu uns:

Es gibt vielseitige Möglichkeiten, das zu tun, was Dir Freude macht.

Du sollst entscheiden, dein Mitwirken ist für uns sehr wichtig!

• **Bozen**

Don Bosco Platz 1A - 39100 Bozen
Tel.: 0471.200588
Öffnungszeiten: 8.30-12.30 15.00-18.00
presidenza@auserbz.org
www.auserbz.org

• **Leifers**

Kennedy Straße 265 – 39055 Leifers
Tel.: 0471.955177
presidio@auserbz.org
www.auserbz.org

• **Meran**

O. Huber Straße 54 - 39012 Meran
Tel.: 0473.200132
Öffnungszeiten: 8.30-11.30 Uhr
merano@auserbz.org
www.auserbz.org



SALUTE

L'intolleranza al glutine: segni e malattie associate

di Cristina Tomasi

Eccovi la prima parte dei segni e sintomi:

1 Ottundimento cerebrale

Essere incapaci di pensare chiaramente e avere la sensazione di avere la testa nel pallone (gli inglesi definiscono molto bene questo stato con brain fog) può essere un sintomo piuttosto enigmatico di intolleranza al glutine in quanto può essere causato da diverse condizioni. È anche comunemente associato con la celiachia. In uno studio intitolato "Sensibilità al glutine come malattia neurologica" pubblicato nel Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, è stato riscontrato che ci può essere una significativa reattività incrociata fra anticorpi IgG al glutine e altri anticorpi determinanti nebulosità mentale. Questi anticorpi possono anche causare infiammazione che può ulteriormente esacerbare questo stato. (Ricordate: l'infiammazione è la parola chiave!)

2 Depressione e ansia

La depressione può manifestarsi con senso di disperazione, disinteresse, carenza di energia, modifiche dell'appetito, disturbi del sonno, rabbia e altro ancora. Alcuni pazienti hanno bisogno di farmaci per correggere gli squilibri persistenti con la depressione, anche se si riesce molto bene sia con l'alimentazione che con la medicina ortomolecolare (vitamina D, B12, folati, 5-HTP, rodiola). Le ricerche confermano ormai inequivocabilmente che la celiachia e l'intolleranza al glutine sono legate alla depressione, all'ansia e ai disturbi dell'umore. Una volta che il glutine viene rimosso dalla dieta nel sensibile al glutine, la depressione e l'ansia possono effettivamente essere risolti.

I sintomi dell'ansia spesso vanno di pari passo con la depressione che rende molto difficile rilassarsi



e pensare in modo chiaro. Alcuni possono provare sensazioni di panico, perdita di controllo, cardiopalmo, dolori al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Gli attacchi di ansia possono anche essere simili ad attacchi di cuore, quindi è importante essere consapevoli della differenza.

3 ADHD = disturbo da deficit di attenzione/iperattività

Il disturbo da deficit di attenzione e iperattività colpisce bambini e adulti allo stesso modo, ma sono in troppo pochi a collegare i sintomi con la dieta. È sconvolgente dare farmaci (vedi Ritalin & co) ai bambini affetti da ADHD, quando

una dieta senza glutine può risolvere i problemi. L'ADHD come molte altre patologie psichiatriche hanno una stretta connessione con il leaky gut, ovvero un'aumentata permeabilità intestinale: il problema è che delle proteine tossiche come il glutine ed altre (vedi caseina...) penetrano nell'organismo scatenando processi infiammatori ed in loco causano un malassorbimento di vitamine e micronutrienti essenziale per la salute cerebrale.

4 Inatteso aumento di peso

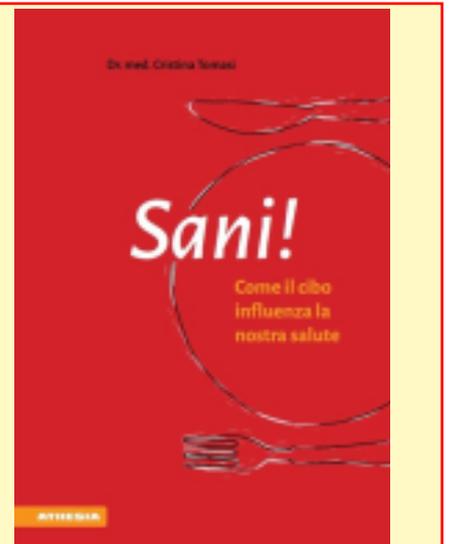
L'inatteso aumento di peso e nonostante le abitudini alimentari siano rimaste invariate causato da malassorbimento e permeabilità intestinale è legato all'intolleranza al glutine e all'infiammazione sistemica che ne consegue. Chi è affetto da intolleranza al glutine deve assolutamente eliminarlo dalla propria dieta e il peso tornerà presto alla normalità. Non scordate che le infezioni croniche da candida possono anche giocare un ruolo preponderante sia nell'aumento che nella perdita di peso.

Nel prossimo numero troverete altri segni e sintomi tipici per la sensibilità al glutine.

Sani!

Come il cibo influenza la nostra salute

Il libro della dott.ssa Cristina Tomasi è per tutti coloro che hanno deciso di prendere in mano la propria vita e la propria salute, perché vogliono guarire di sovrappeso, diabete, osteoporosi, stanchezza cronica, disturbi gastrointestinali o, semplicemente, perché desiderano vivere meglio e in salute.



SANITÀ

ASL, un rosario di disservizi che ricade sulla pelle dei pazienti

segue dalla prima

consiglio provinciale. Fra i motivi? Anche quello di essersi sentita abbandonata da qualche "Bezirk". In giugno il nuovo asse Salvini - Kompatscher sull'inutilità delle limitazioni per chi non si sottopone alle vaccinazioni e sulla libertà di frequentazione delle scuole anche per i non vaccinati. Poi il Landeshauptmann scopre che se l'ospedale di Bolzano non funziona è colpa degli italiani, dimenticandosi che l'assessorato alla sanità è da sempre feudo della SVP. Ci mancava proprio la guerra etnica nei tanti problemi irrisolti della sanità altoatesina! Ultimo episodio in ordine di tempo: caos assicurazioni nell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige. Ci vuole l'intervento della Giunta per risolvere in extremis il problema, ma non senza conseguenze. La Giunta, infatti, dà il benservito a Thomas Schael e informa che il contratto tra l'Azienda sanitaria ed il direttore generale verrà sciolto "consensualmente" entro breve. Abbiamo tralasciato qualcosa? Sì, il Pronto Soccorso è sempre in emergenza e numerosi reparti del San Maurizio tagliano i letti perché manca il personale. Basta fare come gli struzzi e giocare allo scaricabarile sulle responsabilità di una sanità pubblica ferma da vent'anni e in

procinto di essere definitivamente affossata! Il sistema sanità altoatesino continua a mantenere imperterrito quattro comprensori e sette ospedali e a spendere un miliardo e 300 mila euro l'anno. Otto Saurer, assessore storico di una sanità col vento in poppa, nel Duemila l'aveva detto "Non ci possiamo più permettere sette ospedali". Il suo successore, Richard Theiner, rimasto in sella dal 2003 al 2013, non ha neanche provato a toccarli. Ha fatto una "finta" riforma spiegando che avevamo l'Asl unica. Era il 2007, sono passati dieci anni e l'Asl non è ancora unica. I comprensori sono sempre quattro e gli ospedali sette e sono rimasti pure i rispettivi direttori. E si è fatto di peggio, visto che la legge recentemente approvata cede loro pure la gestione del budget. Il futuro è pesante e a rimetterci sarà una volta di più Bolzano che sconta anni di mancati investimenti. I sistemi informatici (oltre trecento) non dialogano e non abbiamo ancora un vero Cup (Centro unico di prenotazione), questione che ci porta ad avere liste d'attesa infinite per le visite specialistiche. Succede perché l'Asl non riesce a spalmare sui sette ospedali gli appuntamenti col risultato che Bolzano è sovraccarica. Bolzano inoltre non ha mai visto "il riordino del territorio"

perché i malati cronici invece di intasare l'ospedale - che resta per pazienti acuti - dovrebbero rivolgersi al medico di famiglia ma troppo spesso non è così. Il San Maurizio sopporta anche tempi d'attesa chirurgici troppo alti e troppo spesso si trova con le sale operatorie intasate. Basti pensare - per fare un esempio - che a Bolzano chi prenota un intervento di cataratta deve aspettare almeno un anno.

Ma non finisce qui: il fascicolo sanitario elettronico, una sorta di cartella clinica digitale, che contiene tutta la storia del paziente (cartelle, diagnosi, certificati, terapie, prescrizioni, ecc.), in Alto Adige ancora non si vede. Siamo tra gli ultimi in Italia a non averlo ancora attivato insieme a Campania, Calabria e Sicilia.

In compenso arrivano la stangata al pronto soccorso e la soglia dimezzata per l'assistenza indiretta. Nel primo caso l'aggravio di 35 euro per i cosiddetti accessi inappropriati (codici bianchi, blu e verdi) da sommare ai 15 chiesti ai non esentati è iniquo se, in parallelo, non vengono rafforzati la medicina di base e i presidi sul territorio. Nel secondo caso si crea sempre di più una medicina di serie A e una di serie B, per chi non può permettersi l'accesso a strutture private.

Elio Fonti

INVITO ALLA CASTAGNATA

VENERDÌ 19 OTTOBRE

Invitiamo soci e simpatizzanti a partecipare alla castagnata che si terrà a **Fontanefredde** presso l'**hotel Pausa**.

Pranzeremo con il classico "Törggelen":

- minestra di orzo o gnocchetti tirolesi panna e prosciutto (scegliere alla prenotazione)
- piatto Pausa con carré affumicato, luganega, puntine di maiale, canederli e crauti
- strudel di mele fatto in casa
- ¼ di vino e acqua

Nel pomeriggio staremo insieme con le castagne, la musica dal vivo e l'allegria





ESTATE AUSER

Soggiorno marino a Sibari cammino tra mare e cultura



di Gabriella Rella Bissacco

Quest'anno, la nostra associazione AUSER-VSSH ha programmato un soggiorno marino in terra calabrese cogliendo così l'opportunità d'incontro con questa realtà sociale e culturale. Gli accompagnatori Gabriella e Luciano hanno accompagnato il gruppo di 53 soci, con età dai sei agli ottantotto anni. Qualcuno dei partecipanti era salito al Nord negli anni della grande immigrazione e ritrovandosi nella terra natale, rivedendo luoghi e paesaggi è stato preso dall'onda dei ricordi con pensieri ed emozioni, coinvolgendoci in piacevoli conversazioni.

Raggiunta Sibari dopo un viaggio piuttosto avventuroso, siamo accolti al villaggio "Baia degli Achei", e così ha inizio il soggiorno marino.

Struttura con alloggi confortevoli, una spiaggia stupenda raggiungibile in pochi minuti attraverso un sentiero alberato. La limpidezza e i colori del mare, le passeggiate sulla stupenda spiaggia di sabbia, il sole che per dire il vero si è fatto desiderare, però il coinvolgimento nel gioco delle bocce e a carte hanno fatto sì che il divertimento sia stato assicurato. L'animazione riusciva a coinvolgere in un clima festoso il gruppo e oserei dire in un atteggiamento goliardico. A poca distanza il piccolo paesino Marina

di Sibari, una opportunità per farci delle passeggiate.

Molti ospiti hanno partecipato alle escursioni organizzate dallo Spi/Cgil e Auser del territorio. Visita guidata ai sassi di Matera, patrimonio UNESCO, città unica che lascia i visitatori stupiti. Luogo situato a 650 metri s.l.m., all'interno del Parco del Pollino dove si apre un'ampia veduta che si estende sino alla piana di Sibari. Una guida ci illustra la convivenza con una comunità di albanesi sin dall'inizio del 1500 e integrata nel territorio; visita alla Cattedrale e al museo delle miniere dove si estraeva il sale, è seguito un incontro alla casa della musica dove abbiamo potuto apprendere le problematiche del territorio per capire meglio questa terra del Sud.

Altra opportunità: Sibari, visita guidata al Museo della Sibarite e agli scavi archeologici dell'Antica Sybaris grande città della Magna Grecia e distrutta dai crotoniani nel 510 a.C.

Nel complesso roccioso di Monte S. Marco che sovrasta l'abitato di Cassano si aprono numerose grotte. Il gruppo di grotte di S. Angelo riserva piacevoli sorprese sia dal lato esplorativo sia da quello dei fenomeni delle forme carsiche. La visita guidata equivale ad una emozionante esperienza alla scoperta dell'incanto della grotta, delle sale, dei cunicoli, delle vaschette d'acqua e

delle spettacolari concrezioni carbonatiche.

Rossano, borgo antico prevalentemente di epoca bizantina con un impianto urbanistico ci offre una passeggiata tra edifici di grande rilevanza storica; la più intensa emozione alla visita al Museo Diocesano di Arte Sacra che contiene al suo interno il famoso Codek Purpureus, prezioso manoscritto unico al mondo della paleografia medioevale, dichiarato patrimonio dell'Umanità dall'Unesco nel 2015, è un evangelario in lingua greca del 550 contenente il Vangelo secondo Matteo e Marco. Durante il rientro visita al museo e alla fabbrica della liquerizia Amarelli. Queste opportunità apprezzate dai soci per la rilevanza culturale, per conoscere le bellezze del paesaggio, per un incontro con la storia, la geologia, i costumi locali, la gastronomia ed il contesto sociale. Tutto questo fa di un soggiorno marino una opportunità in più per conoscere il territorio dove andiamo a soggiornare.

Nel gruppo anziani e giovani hanno saputo dialogare vivendo questi stessi giorni, non lo stesso tempo perché diverse erano le età, i vissuti e le esigenze. Il gruppo si è sentito ascoltato, curiosi stili di vita si sono intrecciati offrendo una visione del tempo non appiattita sul presente dimostrando così che i limiti imposti dall'età non sono gabbie.



FELDENKRAIS METHODE

Eine kleine Auser-Geschichte



von Eva Mutz

Vor etlichen Jahren wo noch keine Krise war, hatte unsere Freiwilligenvereinigung die Möglichkeit mehr Konferenzen u Kurse zu organisieren. Unsere, von freudigem Tatendrang und "vulkanischer" Energie erfüllten Gabriella Bissacco schlug uns für Meran einen Feldenkraiskurs vor, denn dies sei für Senioren und überhaupt für jeden ein Mittel, dass Wunder bewirke. Meine Bemerkung, dass sie übertreibe, wehrte sie energisch ab und nach mehreren Diskussionen wurde beschlossen den Kurs abzuhalten. Der Fachmann für den Kurs war Herr Moser. Wir organisierten einen Saal im Liebeswerk und suchten Teilnehmer. Es war mühsam diese zu finden und dies trotz kostenfreiem Angebot an den zehn Stunden teilzunehmen, was verwunderlich war. In der ersten Stunde erklärte uns Herr Moser die interessante u faszinierende Geschichte der Entstehung dieser Therapiemethode. Man kann darüber auch auf Wikipedia nachlesen. Er erklärte uns bei der Einübung der verschiedenen Grundbewegungen die Einfachheit und den riesigen Effekt auf unsren Körper und auf spezifische Beschwerden, die meisten davon im Bereich der degenerativen rheumatischen Erkrankungen. Die Methode wurde zwar für die Lähmung des Erfinders ent-

wickelt, sie hilft aber für viele andere Bereiche und Beschwerden. Ich hatte damals, wie so viele Menschen, Probleme mit der Wirbelsäule (Hals u Lenden). Meine Freude war deshalb groß in eigentlich sehr kurzer Zeit meine Schmerzen losgeworden zu sein. Deshalb war es für mich schwer nachzuvollziehen, dass einige Kursteilnehmer das "Handtuch" geworfen hatten. Nach dem Kurs gewöhnte ich mich daran jeden Morgen vor dem Aufstehen die Übungen durchzuführen. Es war immer ein Erfolgserlebnis mit eigenen Kräften mit dieser Methode die Schmerzen unter Kontrolle zu bringen. Das Jahr darauf hat der Meraner Verein mit Erlaubnis aus Bozen beschlossen den Kurs mit Herrn Moser zu wiederholen. Wieder war es schwierig die zehn Teilnehmer zu finden, aber wir schafften es erneut. Die Methode wurde nun verfeinert und Herr Moser zeigte uns wie man diese an die jeweiligen Bedürfnisse, die in unserem Alter so anfallen, anpassen kann. Das Erlernete konnte ich dann später zum Beispiel für die Behandlung von Blasen-senkungsbeschwerden mit Erfolg anwenden. Auch bei der Gartenarbeit u jetzt auch beim taubsaugen sind für mich diese einfachen Übungen jedes Mal wie ein Wunder! Für diesen Kurs bin ich unserer sehr engagierten Gabriella jedes Mal von neuem Dankbar. Vor al-

lem auch weil ich anfangs überzeugt war, dass sie die positiven Eigenschaften des Feldenkrais übertreibt.

Leid tut mit dabei, dass ich offenbar die einzige Nutznießerin dieses Kurses bis, da die anderen die Übungen aufgegeben haben, obwohl die positiven Auswirkungen dieser Eigenanwendung auf die Befindlichkeit und die Gesundheit offensichtlich waren.



auser

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

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

Redazione: Gabriella Rella Bissacco – Rosa Bonelli – Elio Fonti – Luisa Gnechi 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: 10.500 copie

Iban: IT87J0604511603000001719700



VOLONTARIATO

Riforma del Terzo settore: il ruolo del Forum e del Centro Servizi

di Sergio Bonagura

Il processo di riforma del terzo settore, iniziato con l'approvazione della legge delega nel 2016, proseguito con l'emanazione dei decreti legislativi collegati, (servizio civile universale, impresa sociale, cinque per mille, codice del terzo settore), sta entrando nella fase attuativa. In questi giorni si stanno tenendo le audizioni alle Camere in merito al primo decreto correttivo del codice del terzo settore. La portata della riforma è epocale. Si ridisegna l'ordinamento di settore puntando a razionalizzare un intricato e complesso corpo normativo stratificatosi in decenni e introducendo, come capo saldo, il nuovo registro unico del terzo settore a cui si collegano le principali regole di gestione delle associazioni, così come la disciplina fiscale. Per il funzionamento del nuovo disegno istituzionale sono essenziali due elementi: il modello di rappresentanza degli enti del terzo settore e l'individuazione di un sistema di servizi in grado di supportare le organizzazioni nello svolgimento delle pratiche delle associazioni.

A livello nazionale la questione della rappresentanza è stata risolta riconoscendo il ruolo del Forum del Terzo Settore, che raggruppa le principali realtà nazionali, come organismo maggiormente rappresentativo del mondo associativo e come principale interlocutore per tavoli istituzionali nazionali che seguono la riforma e contribuiscono a determinare le scelte fondamentali per la vita delle associazioni.

Per quanto attiene alla questione dei servizi, la riforma rafforza il ruolo del Centro Servizi Volontariato, pensati già negli anni '90 per offrire servizi in prevalenza alle organizzazioni di volontariato, e riconosce le funzioni delle Reti associative nazionali, con l'obiettivo di supportare le associazioni di promozione sociale e degli altri enti del terzo settore



Sergio Bonagura
vicepresidente del CSV

affiliati.

L'attuazione di questo modello in provincia di Bolzano è ancora in corso. Si tratta infatti di cercare un punto di equilibrio fra le esigenze della riforma e le peculiarità della nostra terra. In provincia, infatti, la legislazione di settore ha contribuito alla nascita di moltissime realtà associative attive in ambiti molto diversi fra loro (cultura, sociale, sanitario, giovani, educazione, protezione civile, soccorso, ambiente, turismo sociale, accoglienza, ecc...); le realtà di lingua italiana sono, in diversi casi, espressione di reti nazionali o sovra regionali; per le organizzazioni di lingua tedesca i riferimenti nazionali sono quasi del tutto assenti, mentre a livello locale le organizzazioni ombrello settoriali si sono occupate sia di rappresentanza sia di servizi. Questo secondo livello è, invece, scarsamente presente nel mondo italiano con poche eccezioni (per esempio il Centro Servizi Cultura e volontariato APS - rete delle organizzazioni culturali in lingua italiana).

In provincia di Bolzano la questione dei servizi ha trovato un primo punto fermo con la nascita del Centro Servizi Volontariato alla fine del 2017. Il percorso di costituzione è stata una scommessa, che ha visto collaborare insieme realtà con background molto diverso, con il supporto dell'ufficio di Gabinetto della Provincia e della Fondazione Cassa di Ri-

sparmio. Ad oggi, dopo l'elezione del consiglio direttivo, della Presidentessa e del Vicepresidente, il CSV si sta organizzando per fornire servizi a tutte le associazioni di secondo livello ed a quelle di base che non abbiano un'organizzazione ombrello di riferimento.

Il tema della rappresentanza delle Terzo settore al momento non è stato ancora pienamente risolto. La presenza di realtà di secondo livello che, fino ad oggi, si sono occupate di rappresentare specifici settori pone di fronte ad un primo problema. Il radicamento territoriale e la matrice linguistico culturale sono ulteriori elementi che dovranno essere tenuti in debita considerazione.

Per superare positivamente queste problematiche è necessario utilizzare un metodo simile a quello già impiegato per la costituzione del CSV.

Il percorso di costituzione del Forum del Terzo settore della Provincia di Bolzano è un importante contributo per completare, anche a livello locale, il sistema di governo del terzo settore. Il suo successo dipenderà in buona misura dalla capacità delle organizzazioni di riuscire a dare rappresentanza alle specificità locali, garantendo il coinvolgimento e l'equilibrio fra le organizzazioni, valorizzando il ruolo delle realtà di secondo livello e tutelando la presenza anche delle piccole realtà.

ESTATE DA BRIVIDO

In campo per aiutare gli anziani ad affrontare i disagi del caldo

È arrivata l'estate e l'Auser è impegnata a tutto campo anche quest'anno per aiutare gli anziani, soprattutto quelli che vivono da soli, ad affrontare con serenità i disagi legati a questo periodo. È infatti scattato il programma nazionale "Aperti per ferie" che resterà attivo fino a settembre.

Le ondate di calore, i negozi chiusi e un maggior senso di solitudine possono rendere la vita di tutti i giorni più difficile e faticosa da affrontare, soprattutto per le persone più fragili e sole.

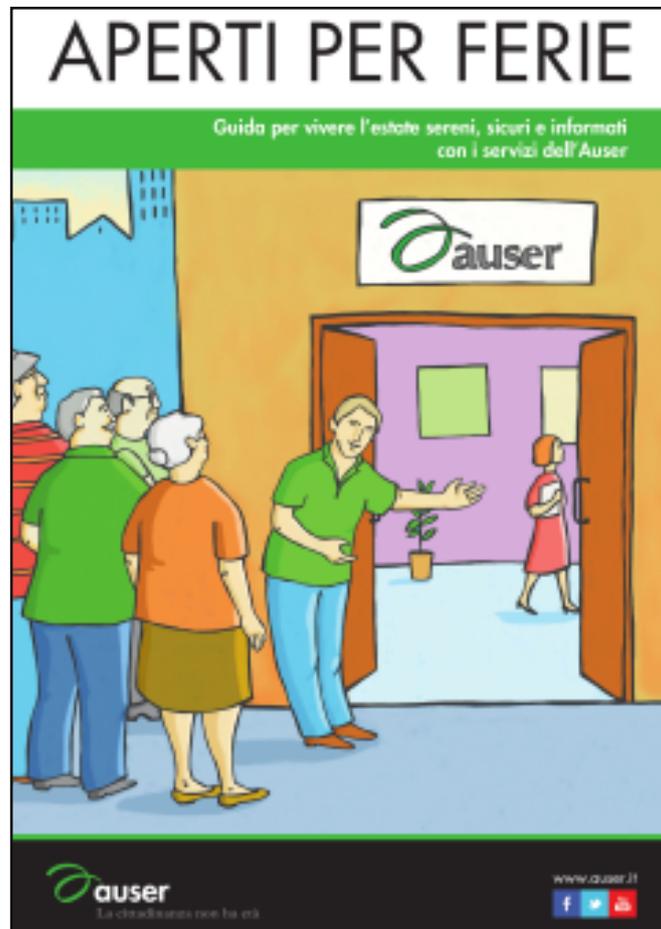
Il Programma nazionale dell'associazione "Aperti per ferie" prevede una risposta articolata e diversificata che viene incontro ad esigenze di aiuto concreto, di compagnia e socializzazione.

Una guida e tante informazioni utili. Sul sito www.auser.it per tutto

il periodo estivo, sarà attiva una sezione speciale nella quale trovare notizie utili per aiutare gli anziani e le loro famiglie ad affrontare con serenità l'estate. Sarà possibile scaricare e sfogliare **"Aperti per ferie. Auser resta sempre con te"**, una Guida all'Emergenza Estate di facile e rapida consultazione, realizzata dall'Auser, a cui ha collaborato il geriatra Dott. Marco Ferretti. Raccoglie tutte quelle informazioni utili per affrontare una calda estate, sicuri e sereni. Si rivolge agli anziani e spiega cosa è un eccesso di calore, quali sintomi procura, come affrontarlo, ma soprattutto come prevenirlo attraverso semplici accorgimenti. Fornisce inoltre indicazioni pratiche sulle corrette abitudini alimentari da tenere durante il gran caldo. Una Guida ricca di consigli pratici da leggere e conservare.

Il Filo d'Argento non ti lascia solo

In prima linea il servizio di telefonia sociale legato al Filo d'Argento Auser. È definito giustamente "il telefono amico degli anziani", perché dal contatto telefonico si apre la relazione con l'altro, l'ascolto e l'intervento di sostegno. Con una semplice telefonata allo **0471/930126** gli anziani possono trovare una risposta concreta ai loro bisogni. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12. Si può richiedere la consegna della spesa, dei pasti o dei



farmaci a casa, compagnia domiciliare, servizi di "trasporto protetto" verso centri socio-sanitari per visite o terapie; partecipare ad iniziative di svago e intrattenimento, gite ed escursioni; avere informazioni sui servizi attivi nel proprio territorio.

Estate da brivido 2018

Anche per quest'anno Comune di Bolzano, Azienda Servizi Sociali e una rete di associazioni cittadine hanno definito un piano di intervento, già operativo, per promuovere e sostenere azioni di prevenzione, aiuto e ascolto rivolte alle persone anziane per affrontare le possibili ondate di calore estive. L'iniziativa, giunta alla dodicesima edizione, prevede l'attivazione del **numero emergenza anziani 366 588 90 66** per essere orientati in caso si sia alla ricerca di un po' di refrigerio nelle

torride giornate estive. Hanno aderito al piano di intervento alcune associazioni che mettono a disposizione durante il periodo estivo locali climatizzati e attività di intrattenimento con possibilità di fare nuove amicizie.

Si tratta di: ADA, Club della Visitazione e Centro Auser. Nel caso in cui le temperature dovessero farsi torride, anche il centro di degenza Villa Europa, in via Milano 147, metterà a disposizione locali e spazi opportunamente climatizzati. Saranno organizzate interessanti iniziative d'intrattenimento e vi sarà la possibilità di consumare il pasto di mezzogiorno (servizio a pagamento) e di essere idratati adeguatamente. A Villa Europa i servizi offerti saranno attivati, in collaborazione con Unitalsi nei fine settimana, solo in presenza di ondate di calore, certificate di livello 2 dal Sistema operativo nazionale e di previsione, di cui verrà data comunicazione a mezzo stampa il giorno precedente del verificarsi dell'evento. Il numero di telefono emergenza anziani a cui rivolgersi anche per utilizzare un servizio di trasporto gratuito da e per Villa Europa, gestito in collaborazione con la Croce Rossa è sempre il 366 588 90 66. Riferimento rimane in ogni caso il medico di famiglia o, in caso di urgenza, il servizio di pronto intervento del 112.



SOGGIORNI 2018

SOGGIORNO TERMALE dal 18 al 25 NOVEMBRE



ABANO TERME Hotel VENEZIA ****

L'hotel Terme Venezia si trova nel centro di Abano Terme, è circondato da una pineta in posizione tranquilla con vista sui colli Euganei.

Dispone di due piscine termali comunicanti (di cui una interna totalmente rinnovata con idromassaggi e cromoterapia) e di un centro termale che sfrutta tutti i benefici del fango per il corpo e propone tutte le più innovative esperienze nel campo del benessere attraverso trattamenti curativi ed estetici per viso e corpo.

Tecniche massoterapiche, impacchi e bagni rigeneranti, massaggi di antica tradizione orientale, chinesiterapia manuale in acqua termale e fisioterapia sono solo alcune delle svariate proposte per rigenerare corpo e mente.

Tale centro termale è diretto da un'attenta sorveglianza medica e curato dalla premurosa professionalità del personale.

La quota comprende viaggio a/r in pullman GT, pensione completa con bevande ai pasti, accappatoio e visita medica per chi fa le cure, uso piscine termali, palestra Grotta ai vapori termali e accesso ai corsi di acquagym, animazione con serate a tema, assicurazione, accompagnatore Auser per tutta la durata del viaggio.

PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 SETTEMBRE - POSTI IN ESAURIMENTO

GRAN TOUR della PUGLIA

dal 27
OTTOBRE
al 3
NOVEMBRE

NOVITÀ

Alberobello, Grotte di Castellana, Polignano, Martina Franca, Ostuni, Gallipoli, Otranto, Lecce, Bari, Trani, Castel del Monte, Andria, Matera e Altamura. Trasferimento da Merano e Bolzano in pullman GT, sistemazione in hotel 4*, camere doppie con servizi privati. Trattamento di pensione completa, accompagnatore da Bolzano e guida locale durante tutto il tour.



• ULTIMI POSTI •

dal 25 AGOSTO
all' 8 SETTEMBRE
SOGGIORNO MARINO
MISANO



Hotel
MUCCIOLI ***

CAPODANNO nelle MARCHE dal 30 dicembre 2018 al 2 gennaio 2019

Viaggio in pullman G.T. da Bolzano e sistemazione all'hotel Perticari 3* di PESARO. La visita alla città comprende il Duomo, casa Rossini (esterno), piazza del Popolo, i portali gotici delle chiese di S. Domenico, S. Francesco e S. Agostino, Rocca Costanza, e Teatro Rossini (esterno).

2. giorno visita ad **URBINO** con il Palazzo Ducale, la piazza Rinascimento con il Duomo, l'Oratorio di San Giovanni. Pomeriggio trasferimento a **GRADARA** con visita allo splendido castello ed al borgo racchiuso dalle mura. Rientro in hotel con ricco **CENONE / VEGLIONE di FINE ANNO** e musica dal vivo sino a tarda notte.

3. giorno nel pomeriggio trasferimento a **FANO** con visita alla città e ingresso al presepe di San Marco.

Durante la visita una piacevole pausa per gustare la Moretta, bevanda tipica dei pescatori.

4. giorno visita a **SANT'ARCANGELO di ROMAGNA**, centro medievale e animata cittadina ricca di negozi, cantinette e gastronomia. Pomeriggio partenza per Bolzano.



Castello di Gradara

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@userbz.org

Le locandine dei soggiorni e delle gite sono disponibili presso le nostre sedi di Bolzano e Merano e sul sito internet www.userbz.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.

TRASPORTI AUSER

In un anno 5.475 viaggi per quasi 32 mila km

di Irene Pampagnin

Tra i tanti servizi che l'associazione offre, il più richiesto è sicuramente il servizio di trasporto.

Da molti anni, infatti, i nostri autisti dedicano settimanalmente alcune ore del proprio tempo al trasporto di persone con problemi di deambulazione che non sono in grado di prendere i mezzi pubblici. Nel 2017 sono stati 31.809 i km percorsi per 5.475 trasporti a 176 persone, con un impiego di 3.317,5 ore di volontariato svolte da 25 autisti.

La procedura per accedere al servizio è semplice: è necessario tesserarsi per l'anno in corso e telefonare, o recarsi personalmente, allo sportello competente presso il nostro ufficio e prenotare l'appuntamento. Il pagamento della tessera non assi-

cura sempre l'erogazione del servizio (posto già occupato, indisponibilità del mezzo, fascia oraria non disponibile, assenza di autisti disponibili, ecc.). Al momento della prenotazione l'operatore comunicherà l'accettazione o il rifiuto del servizio. Per questo motivo chiediamo sempre di prenotare il trasporto con largo anticipo, appena si viene a conoscenza dell'appuntamento, per avere maggiori chance di trovare il posto libero; non si fanno prenotazioni dalle 12 alle 15.

Al momento della prenotazione è bene avvertire l'operatore al telefono dell'eventuale necessità di un accompagnatore per la visita, se si ha con se un'altra persona e/o se si utilizza un ausilio (sedia a rotelle, deambulatore, ecc.)

L'autista, durante il suo servizio, effettua il trasporto di più persone



(un viaggio ogni mezz'ora), non è un taxi personale. Il trasporto può essere effettuato con un eventuale margine di ritardo o anticipo condizionato dal traffico o da ritardi di servizio, chiediamo quindi di farsi trovare pronti almeno 10 minuti prima dell'orario stabilito, aspettando comunque sempre la telefonata dell'autista prima di scendere in strada. Chiediamo inoltre di avvertirci per tempo nel caso in cui si debba disdire un trasporto, al numero 0471/930126. Al mattino risponde un operatore volontario, al pomeriggio è sufficiente lasciare un messaggio alla segreteria telefonica che verrà poi ascoltata il mattino seguente.




TUTTI I GIOVEDÌ
dalle **9.00** alle **12.00**
in Piazza Don Bosco 1A
è aperto lo

SPORTELLO SOCIALE

I volontari dell'AUSER/VSSH e dello SPI/LGR saranno a disposizione per fornire i seguenti servizi:

| | | |
|---|--------------------------|-------------------|
| • Pratiche di invalidità | • Legge 104 | • Assegno di cura |
| • Diritti ai bonus (luce-acqua-gas) | • Ricorsi | • Controllo ObisM |
| • Provvidenze economiche erogate dalla Provincia | • Assegni familiari | |
| • Non Autosufficienza | • Assistenza domiciliare | |
| • Previdenze erogate dall'Assistenza Economica nei distretti socio-sanitari | | |
| • Verifica sui diritti inespresi (14a mensilità - Adeguamento al minimo - Integrazione sociale, ecc.) | • Prestazioni sanitarie | |

SCHALTER für SOZIALES **JEDEN DONNERSTAG**
geöffnet von **9.00** bis **12.00** Uhr
Don Bosco Platz 1A

Freiwillige Mitarbeiter des Vereins VSSH/AUSER und der Rentnergewerkschaft LGR/SPI sind für dich da, wenn es um folgendes geht:

| | |
|--|-------------------|
| • Gesuche und Anträge für Invaliden | • Familienzulagen |
| • Leistungen im Gesundheitswesen | • Gesetz Nr. 104 |
| • Anrecht auf Bonus-Zahlungen (Strom, Wasser, Gas) | • Hauspflege |
| • Kontrolle der Rentenaufstellung (ObisM) | • Pflegegeld |
| • Sozialleistungen des Landes | • Begleitgelder |
| • Leistungen der Grundfürsorge in den Sozialsprengeln | • Rekurse |
| • Überprüfung der Anrechte auf die 14. Rentenauszahlung, den Mindestausgleich, die Sozialzulage usw. | |

auser-vssh 0471 200588 - mail: presidio@auserbz.org
SPI-LGR 342 1225688 - mail: gabriellab@cgil-agb.it

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 Solidarität, ein Reichtum zusammengesetzt aus vielen Personen verschiedener Altersgruppen, die einen einzigen, großen Verein bilden zum Zweck des aktiven Alterns

TESSERAMENTO MITGLIEDSCHAFT 2018

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

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



www.auserbz.org 



ASAA

Vincenzina Braghini: Verstehen lernen

von Ulrich Seitz

„Wenn ich an die Zeit vor meiner Begegnung mit der Alzheimervereinigung Südtirol ASAA denke, sehe ich mich wie in einem Tunnel ohne Ausgang. Erst als ich zum ersten Mal in der Selbsthilfegruppe mit Anderen über meine Situation sprechen konnte, sind mir vor Erleichterung die Tränen gekommen.

Das Wichtigste: Meiner Mutter geht es jetzt viel besser. Seit ich ihre Situation begriffen habe und weiß, welche Haltung ich ihr gegenüber einnehmen soll, ist es auch ihr besser gegangen. Während der regelmäßigen Gespräche in der Gruppe habe ich nämlich gelernt, mich ihr gegenüber richtiger zu verhalten. Und das hat mir einen großen Vorteil verschafft.

Inzwischen tut es mir als Tochter nicht mehr so weh, wenn mich meine Mutter nicht mehr erkennt, auch wenn ich jeden Tag bei ihr und für sie da bin. Sie lebt in ihrer ganz eigenen Welt, eben nicht in derselben Realität wie ich. Diese Sensibilisierung hat mir Kraft gegeben, dadurch kann ich mich auch besser in ihre Lage einfühlen.

Sie litt schon fünf Jahre lang an Alzheimer. Der Krankheitsverlauf hat anfangs eine sehr rasche Verschlechterung mit sich gebracht. Ich musste immer öfter bei ihr und für sie da sein und verstand nicht, was mir selbst dabei passierte. Ich konnte mir auch keine Lösung für mein Problem vorstellen. Durch reinen Zufall erfuhr ich von der Alzheimer-Vereinigung Südtirol ASAA. Damals war ich offenbar sehr angespannt, weil ich schon rund drei Jahre lang ganz allein meine Mutter betreute.

Bei fast allen, die zum ersten Mal in unsere Gruppe kommen, erkennt man deutlich, was für ein großer Stein ihnen vom Herzen fällt: Sie können von den Problemen, die alle gemeinsam haben und aus Erfahrung kennen, hören und selber erzählen und



Vincenza Braghini

schließlich auch mithelfen, diese zu lösen. Bei jedem zweiten Treffen nehmen bei Bedarf auch Fachleute aus verschiedenen Bereichen teil: Ärzte, Psychologen, Altenpfleger, Rechtsanwälte, denen wir unsere Fragen stellen können. Alle nützen wir gern diese Möglichkeiten“-

Selbsthilfegruppen: Gegenseitige Unterstützung

Wenn man fragt, welchen Zweck die Selbsthilfegruppen der Alzheimervereinigung Südtirol haben und was sie leisten, bekommt man von den Teilnehmer/innen immer dieselbe Antwort: Erleichterung. Das heißt vor allem Erleichterung der eigenen psychischen Situation, denn die Tatsache, dass man sich endlich einmal bei Leuten aussprechen kann, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben und daher genau kennen, tut gut und ist hilfreich.

Schon die Erkenntnis, dass man nicht allein ist mit den eigenen Problemen, dass die Isolation, in der man sich gefangen fühlt, durchbrochen werden kann, ist ein großer, wichtiger Schritt, der hilft, die eigene Situation zu verbessern.

Da sind Menschen, die aktiv zuhören können, die Probleme und die Gefühle bestens kennen, die eine/n belasten, die Tipps geben, wie sich diese abbauen und verbessern lassen, damit die Situation in der Hauspflege nicht eskaliert. Ulrich Seitz, der Präsident der Alzheimer-Vereinigung Südtirol betont in diesem Sinne, dass eines ganz klar ist: nicht nur die

Kranken brauchen Hilfe, sondern auch diejenigen, die sie betreuen, und das immer mehr. Seitz, der letzthin, gerade am Abend, am Wochenende oder an den Feiertagen selbst Auskünfte über die Grüne Nummer 800660561 gibt, betont, dass die Betreuung für viele Betroffene extrem anstrengend ist. Sie kostet demnach nicht nur Zeit und Kraft, sondern auch Nerven, so Seitz, auch beim besten Willen und bei entsprechenden Voraussetzungen. Und da die Krankheit sehr lang dauern kann, überfordert sie pflegende Angehörige, die sich allein zu viel zutrauen.

Wie viel Verzweiflung, wie viel Schuldgefühle gerade solche Frauen mit sich herumtragen (zum Großteil sind nämlich die Pflegenden Frauen), erfahren die Koordinatorinnen in den Selbsthilfegruppen immer wieder – und es ist für sie sehr befriedigend, wenn sie miterleben, wie sich die Lage zunehmend beruhigt, wie sich die Ratschläge entspannend auf das Pflegeverhältnis auswirken. Das dauert seine Zeit, aber es funktioniert und macht allen Mut, die damit in Kontakt kommen!

Info-Box:

Aktive Mitglieder von Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA führen seit vielen Jahren ehrenamtlich eine deutsche und eine italienische Selbsthilfegruppe für Angehörige Demenzkranker in Bozen (letzter bzw. erster Montag im Monat, Seniorenzentrum Grieser Platz 18, 15.30-17.30 Uhr); zudem werden Selbsthilfegruppen in Meran, Klausen, Sterzing und Innichen angeboten; im Passeier und im Vinschgau sind solche gerade in Vorbereitung (s. unsere Homepage alzheimer.bz.it: Alzheimer > Angebote der ASAA > Selbsthilfegruppen für Angehörige).

Hauptziel ist dabei, die Sorgen und Zweifel, die Angehörige in ihrem Pflegealltag beschäftigen, im Gespräch mit einschlägig erfahrenen Partner/innen zu lindern bzw. auszuräumen.



APPUNTI DI STORIA

Al Lido degli anni '40 proibito mostrare l'ombellico

di Ettore Frangipane

Sentii parlare per la prima volta del "Lido" di Bolzano subito dopo la guerra, e ne ebbi l'immagine come di un luogo di perdizione. Frequentavo la scuola media dei PP. Francescani ed i pantaloni corti erano visti con sospetto. Ogni minimo centimetro sopra il ginocchio era considerato un peccato sempre meno veniale e sempre più mortale, e il preside padre Justus redarguiva pesantemente gli studenti (dagli 11 ai 13 anni) che indossassero pantaloncini tanto corti, da far vedere qualche centimetro di coscia. Gridava "al Lido, al Lido..." indicando la porta dell'aula: una tale indecenza non era cioè ammessa nella casta aula dell'istituto. E il peccatore veniva invitato ad uscirne, per destare scandalo altrove. Al "Lido" per l'appunto. Poi, negli anni, incominciai a frequentarlo anch'io, ma moderatamente, perché costava. Frequentavo invece il Talvera, a fianco di parco Petrarca, dove tra i cespugli scorrevano rivoli d'acqua, che qua o là formavano pozze nelle quali m'immergevo, starnazzando nei primi avventurosi tentativi di nuoto. Negli anni a seguire, quando riu-



La palazzina del Lido negli anni '40

scivo a racimolare qualche lira, mi concedevo qualche colpo di vita ed allora m'incamminavo per viale Trieste, fiancheggiata dal terrapieno della ferrovia per Merano. A un certo punto un cartello indicava che a sinistra si poteva accedere "Al Lido": allora ci si infilava in un varco aperto nel terrapieno della Bolzano-Merano (percorso anche dal trenino per Caldaro, con relativa pericolosissima "terza rotta", che a toccarla si moriva all'istante) e ci si trovava nel piazzale dello stadio "Druso" e del "Lido". Non c'erano tutte le vasche di oggi: solo una piscina di dimensioni olimpiche (50 metri di lunghezza) con piattaforma - ugualmente olimpica - alta dieci metri. Era stata costruita su misura per due tuffatori decisamente bravi, ché ci si potessero allenare: si chiamavano Carlo Dibiasi e Otto Castainer (futuri padri rispettivamente del pluriolimpionico Klaus e di

Carmen, campionessa italiana e sposa di Giorgio Cagnotto, bronzo a qualche Olimpiade, genitori entrambi - questi ultimi due - della mitica tuffatrice Tania... Mammamia, rischio la confusione!). Sì, la piattaforma fu realizzata perché i nostri tuffatori ci si potessero allenare. Solo che sbagliarono i conti e la fecero di otto metri, troppo pochi: bisognò rifarla! A proposito di misure, negli anni Quaranta e Cinquanta l'autorità vigilava occhiuta sulle dimensioni dei costumi. Incominciavano ad apparire per le donne i "due pezzi", arditamente definiti "bikini" (con riferimento all'atollo ove si sperimentavano le bombe atomiche). E le mutandine dovevano apparire caste: sui fianchi non meno di tot centimetri. In ogni caso, non si doveva poter vedere il peccaminosissimo ombellico. A proposito, oggi il termine mutandina è fuori moda, e si dice "slip". Sapete da cosa deriva? Dal verbo inglese "to slip", che significa scivolare, sgusciare. Ah ah!

Poi il "Lido" si è ingrandito: una seconda vasca olimpica, gli spazi oltre l'argine, la ferrovia per Merano e Caldaro è stata spostata sulla sinistra dell'Isarco e si è costruita la piscina coperta, con piattaforma per i tuffi - questa volta sì - perfettamente regolamentare. E l'hanno dedicata a Carlo, anzi Karl Dibiasi. Il complesso ora è vasto, bello, più che funzionale e ospita gare importanti.

Si può usare il termine "fucina di atleti", o sarebbe abusato? Beh, io lo uso lo stesso perché non è retorica, è una realtà. Da quando negli anni degli Asburgo si nuotava e ci si tuffava alla "Schwimmshule" Gugler di via San Quirino, e lì iniziarono i voli di Karl Dibiasi e Otto Castainer, per venire all'attuale struttura razionalista progettata dall'architetto Ettore Sottsass, il meglio del tuffismo mondiale ha continuato a fare tappa in viale Trieste. Sport, ma per i bolzanini soprattutto un'oasi di pace, di giornate trascorse al sole. Trascuro un articolo del 25 luglio 1937 apparso su "La Provincia di Bolzano", giornale fascista dell'epoca: "(Il Lido) si è adornato di ombrelloni dipinti e di fiori, si è popolato di gente. Le ampie terrazze brulicano di corpi seminudi distesi al sole, le piscine sono sempre in subbuglio per un continuo flusso e riflusso creato dai giochi e dai tuffi, sui campi di sabbia le impronte variano ad ogni istante per le corse, i salti e i capitomboli. Le docce zampillano, le sale luccicano di metalli e di sorrisi, i trampolini, magiche catapulte, danno lo slancio a straordinarie acrobazie, l'aria risuona di schiamazzi, di gridi e di canzoni e, sopra ogni cosa, come un accogliente padrone di casa, sorride il sole. La gente comincia a venire al mattino presto: è una folla gaia e spensierata che si riconosce già in città per gli abiti spiccatamente estivi, per le borse da bagno e, specialmente per le donne, per una giovanile ostentazione di braccia e di gambe già bronzee al sole". Esattamente sei anni dopo quel 25 luglio cadeva Mussolini e nel "Lido" veniva piazzata l'artiglieria contraerea.



APPUNTI DI VIAGGIO

Nella rivoluzionaria Parigi l'esecuzione di Maria Antonietta

di Paolo Valentinotti

All'uscita della stazione ferroviaria Gare de Lyon, Parigi mi accolse nella sua magnificenza: grandi piazze, viali alberati, palazzi eleganti. Questa città è la meta obbligata di ogni viaggiatore per merito dei suoi tesori artistici. Il giorno dopo il mio arrivo fu dedicato al Museo del Louvre. Le statue della Venere di Milo e la Vittoria alata di Samotracia furono le prime tappe della visita ma, a deliziarmi particolarmente, fu la grande ala del museo dedicata alle opere del Rinascimento italiano. Stupore e rammarico perché questa raccolta è frutto delle razzie compiute dai francesi nelle nostre città d'arte perpetrate soprattutto da Napoleone. Notre-Dame, Les Invalides, l'Arc du Triomphe, Versailles, l'occasione era ghiotta per potermi riempire gli occhi. Ma c'era una ragione particolare che mi aveva spinto ad intraprendere quel viaggio. Stefan Zweig è uno degli scrittori che prediligo. I suoi racconti sono delle indagini dell'animo umano ispirate dalla sua vicinanza intellettuale con Sigmund Freud, ma fu anche un raffinato autore di biografie storiche, tra le quali la vita di Maria Antonietta, sfortunata regina di Francia. Ecco, fu dopo aver letto quel libro che decisi di andare a Parigi. Fui suggestionato leggendo il capitolo che descrive il tragitto compiuto dalla regina verso Place de la Concorde dove era stata eretta la ghigliottina e decisi di ripercorrerlo come in un garbato pellegrinaggio. Il 20 giugno del 1793, da uno oscuro corridoio della Conciergerie, il luogo dove era stata rinchiusa M. Antonietta, escono i soldati di scorta e il boia Sanson, un omeone gigantesco con una fune alla cui estremità la regina ha le mani legate. Salgono sulla carretta e la condannata viene fatta sedere su una tavola di legno infilata di traverso. Il suo aspetto è lindo e composto: una semplice veste bianca, al collo un velo di musolina, sceglie le scarpe migliori,



nasconde i capelli bianchi in una cuffia ricadente. Deve salvare la dignità e l'onore. Vuole mostrare come sa morire una figlia di Maria Teresa d'Austria. La carretta si avvia lenta e stridente trainata da un cavallo e con il boia Sanson ritto e fiero che stringe tra le mani la corda. Le strade sono affollate di parigini. Le donne urlanti le lanciano gli insulti più infami. Un attore di nome Grammont precede il carro e, vestito da guardia nazionale, agitando la spada e gridando «La voilà, l'infâme Antoinette!», «A mort l'Autrichienne!», cerca di movimentare la scena. All'angolo con rue Saint-Honoré, dove si trova il caffè della reggenza, c'è un uomo che attende con una matita e un foglio in mano. È Louis David, un artista dall'animo infame ma dall'estro incomparabile. Una di quelle persone che passano indenni attraverso le vicende umane rimanendo sempre servi dei potenti. Con una sola linea disegna uno schizzo grandioso che non può rinnegare la nobiltà con la quale Maria Antonietta ha affrontato questo momento tragico della sua vita. La grande piazza della rivoluzione, oggi Place de La Concorde, è gremita da

migliaia di persone. Sopra a tutti fa mostra di sé la tragica e cupa sagoma della ghigliottina con la lama che brilla ai raggi del sole. Ma ecco che cade il silenzio quando da rue Saint-Honoré si scorge il tragico corteo che avanza. Il carro si ferma davanti al patibolo. La regina sale i gradini di legno del palco e incespica a causa delle scarpe con i tacchi alti che indossa. Si appoggia al braccio nerboruto di Sanson mormorando "Pardon monsieur". Le parole che invece non ha mai pronunciato furono quelle attribuitele nel corso di una protesta popolare di qualche tempo prima, ossia: "Se il popolo non ha pane che mangi le brioches". Il boia l'afferra e la getta sul patibolo, con la testa sotto la lama. Uno strappo di corda, la lama che scende, un colpo sordo. Sanson afferra per i capelli la testa per reggerla davanti alla folla. Di colpo prorompe un grido selvaggio "Viva la Repubblica!". La folla si disperde. Il boia porta via su una carretta a mano il cadavere con la testa insanguinata tra le gambe, verso una fossa comune. Soltanto la statua della Libertà rimase e rimane immobile guardando lontano.



THUNIVERSUM

Via Galvani Straße 29, Bolzano Sud / Bozen Süd, Tel. 0471 245 255

thun.com    APP THUN