Notizie e... Nachrichten und...

Febbraio Februar 2019

Nr. 1

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives altern

Tra relazioni e autonomia



di Juri Andriollo

Relazioni e autonomia. Relazioni nel senso di avere un tessuto sociale con cui rapportarsi. Autonomia intesa come capacità di avere un buon grado di indipendenza. È questa la sfida del futuro per una società, come lo è anche quella

altoatesina, che invecchia sempre più sia per l'allungamento delle aspettative di vita, che per un calo delle nascite. Una sfida che ha uno dei suoi pilastri fondamentali nel modo in cui si abita e sempre più si andrà ad abitare nella terza età.

segue a pag. 3

Essere artigiani di pace



di Don Mario Gretter

Giornata della Pace a Bolzano: tutti sono invitati!

Correva l'anno 1967, quando papa Paolo VI decise di istituire solennemente la Giornata della Pace, per tutte le persone di buona volontà. Le angosce della Guerra Fredda, del conflitto in Vietnam,

della Guerra dei Sei Giorni e degli sconvolgimenti dell'epoca fanno da sfondo molto concreto alla decisone del papa, ma non ne limitano l'estensione temporale, essendo il tema purtroppo sempre di segue a pag. 2

Gutes tun tut gut



von Christian Wenter

Ob als Helfer bei Rettungsdiensten, als Besucher von Menschen in Alten- und Pflegeheimen oder als Volontär bei AUSER: Ehrenamtliche Helfer tun nicht nur anderen etwas Gutes, sondern offenbar auch sich selbst, wie britische Forscher durch einen Vergleich meh-

rerer Studien herausfanden. Ehrenamtliches Engagement könnte demnach nicht nur glücklicher und zufriedener machen, sondern auch zu besserer Gesundheit und zu einem längeren Leben beitragen.

folgt auf Seite 13

CORO AUSER



Il coro dell'Auser ha completato con successo la sua tournée natalizia in ospedale e nelle case di riposo a pagina 9

	4	Merano: la mensa anziani un pessimo servizio
	5	Pensioni e costo della vita tra adeguamenti e conguagli
	10	Viaggio nel labirinto di norme e burocrazia
RNC	_15	ASAA: Neue Angebote Asaa hilft Angehörigen
INTE	16-17	Ecco il nuovo programma dei soggiorni Auser/Vssh 2019
YLL'	18	I racconti di De Lena premiati al concorso letterario di LiberEtà

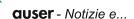
Il tuo 5x1000 all'Auser/Vssh per non dimenticarti degli anziani

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

2





GIORNATA MONDIALE

Essere artigiani di pace nella società di oggi

segue dalla prima

attualità. Nella mens di papa Montini, la preghiera per la pace voleva essere uno sprone, animato dai cattolici, per tutti i "veri amici della pace", senza distinzione confessionale alcuna, ad un impegno concreto e di speranza. Così per molti anni anche nella nostra Diocesi la preghiera è stata aperta a tutti, ma animata dai cattolici, fino a quando il vescovo Karl Golser, nel 2010, ha chiesto a me, in quanto delegato per l'ecumenismo e il dialogo interreligioso, di ampliare la preghiera per la pace coinvolgendo attivamente i rappresentanti delle Chiese cristiane e anche i rappresentanti delle diverse religioni. Continuando quindi la collaborazione con la Consulta diocesana dei Laici, che mantiene la responsabilità generale dell'iniziativa, coinvolto il gruppo di lavoro del Giardino delle Religioni per un cammino ancora più ampio.

Dal primo gennaio 2010 la Giornata della Pace viene celebrata quindi con una partecipazione attiva di lingue e fedi diverse. Non è sempre facile, ma vale la pena di continuare a intessere relazioni lungo tutto l'anno per alimentare il cammino di dialogo e di pace che è sempre più necessario. Il Giardino delle Religioni, fondato circa 10 anni fa, è un grande aiuto in questo senso. Oltre ad essere un luogo fisico, un parco pubblico lungo la prima parte della ciclabile di viale Trento a Bolzano, il Giardino delle Religioni è un gruppo di lavoro composto da rappresentanti e membri delle principali Chiese e religioni presenti sul territorio altoatesino, che si incontra diverse volte all'anno per approfondire la conoscenza reciproca e il cammino di dialogo per il bene comune.

Arrivando alla celebrazione di quest'anno, la 52a Giornata della Pace ha avuto per tema: "La buona politica è al servizio della pace". Il messaggio di papa Francesco, articolato in 7 paragrafi, ha



preso le mosse dalla Parola di Dio per entrare nel dell'importanza dell'opera politica per la costruzione della pace. Uno sguardo ai diritti umani, alla partecipazione dei giovani, alla dimensione del servizio, alla lungimiranza, ma anche ai vizi di una politica corrotta e istigatrice di paure, sono il centro di una proposta per essere artigiani di pace. Con alcuni spunti da questo testo si è aperta la preghiera presieduta dal vescovo Ivo Muser nel Duomo di Bolzano, avendo al suo fianco cattolici, protestanti, ortodossi, ebrei, buddhisti, musulmani, ba'hai, indù. La Corale di Gries ha accompagnato e sostenuto la preghiera con il canto, ma anche le sonorità di un inno rumeno ortodosso e le note e il canto di Periello, Vincenzo portavoce Ba'hai, con sua figlia hanno accompagnato la celebrazione. La prima parte, quella in Duomo, è prevalentemente ecumenica, cioè delle Chiese cristiane, con preghiere, riflessioni e con il gesto simbolico della luce di Betlemme, portata dagli scout e consegnata a tutti già prima di Natale, e

distribuita anche in questa occasione agli oltre 400 partecipanti per accompagnare la preghiera nella processione con lanterne, che conduce alla seconda parte della liturgia in San Domenico. Il corteo, che si snoda tra le luci del mercatino di Natale, ma illumina di un bagliore diverso sia i partecipanti, sia i turisti e bolzanini incuriositi davanti a questo serpentone portatore della luce e della provocazione della pace. Il canto della corale accoglie la processione che riempie San Domenico e dà spazio alle preghiere e riflessioni di ebrei, musulmani, buddhisti e ba'hai.

Il gesto finale della condivisione di diversi pani, portati dalle diverse religioni, con tutti i partecipanti è il segno del sostegno per l'impegno quotidiano a favore della pace. Subito fuori dalla chiesa attende il camper della Volontarius che con un tè caldo invita a continuare anche all'esterno un cammino che deve durare almeno un anno: fino al prossimo appuntamento il 1º gennaio 2020!

Don Mario Gretter



L'ASSESSORE

L'impegno per una rete comunale nella anzianità indipendente

segue dalla prima

Di fronte ad un aumento costante delle persone anziane, è necessario farle uscire dall'isolamento e dar loro sicurezza non solo nel senso tradizionale del termine, ma sicurezza intesa anche nell'aver attorno una rete che bisogna costruire coinvolgendo tutta una serie di soggetti per dar loro anche informazioni e consulenza.

Gli anziani che vivono nelle nostre case sono, spesso, persone sole che esprimono dei bisogni a cui dobbiamo rispondere in modo concreto. Noi abbiamo il compito di programmare e per farlo abbiamo bisogno di implementare e fare sempre più rete con associazioni, sindacati e tutti quei soggetti interessati a questa importante tematica perché, oltre ad una buona capacità amministrativa, servono dialogo sociale e sussidiarietà.

Già sono in campo modelli che hanno funzionato, ma che bisogna verificare e migliorare. Da un lato abbiamo l'assistenza domiciliare che funziona, dall'altro un buon sistema di case di riposo, nel mezzo, però, dobbiamo costruire altre cose.

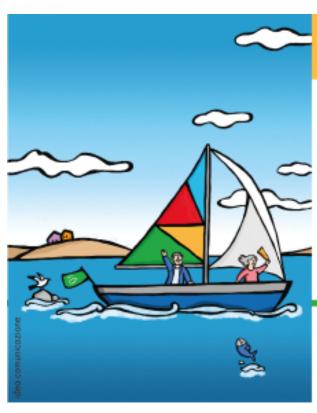
Il tema dell'abitare nella terza età è centrale in tutta la programmazione di una buona amministrazione. La nostra società, anche da questo punto di vista è cambiata, ed è per questo che per gli anziani, non più assistiti dalla famiglia, bisogna realizzare alloggi 'protetti" e continuare ad operare sulle ristrutturazioni per dare loro elementi di autonomia e di relazione.



La sfida è anche quella di dare risposte ai nostri anziani che vogliono rimanere indipendenti e continuare a vivere a casa propria. Una grande mano in tal senso la potranno dare le ristrutturazioni e le tecnologie. Bisognerà pensare a nuovi modelli tipo alloggi comuni per anziani e giovani; abitazioni "protette"; comunità/alloggi in cui gli stessi anziani, sotto supervisione, si organizzano sia per l'assistenza e per la spesa.

Bisogna, inoltre, capire quanto siamo disposti a investire per un'anzianità indipendente. Per questo dobbiamo investire in prevenzione per mantenere persone in buono stato di salute psico/fisica.

Juri Andriollo - assessore alle politiche sociali e alla cultura del Comune di Bolzano



TESSERAMENTO MITGLIEDSCHAFT 2019

Da 30 anni per l'invecchiamento attivo Seit 30 Jahren für aktives Altern



www.auserbz.org

Bolzano-Bozen Piazza don Bosco Platz 1A presidio@auserbz.org Tel. 0471 200588 Merano-Meran Via O. Huber Straße 54

merano@auserbz.org

TERZO SETTORE

Bene l'incontro con il Governo e l'imposta Ires torna al 12%

"Positivo e costruttivo", Claudia Fiaschi, portavoce del Forum del Terzo Settore, riassume in questo modo il vertice a Palazzo Chigi fra la delegazione del Forum e altri importanti rappresentanti di enti religiosi e laici del Terzo settore del Paese con il Governo. "Il Presidente del Consiglio Conte e il sottosegretario Durigon a nome del Governo – spiega Fiaschi – hanno dato al Terzo Settore un segnale importante nel metodo e nel merito. Nel metodo perché è stato aperto un canale di comu-

nicazione e confronto da noi apprezzato, che non sarà una tantum e diventerà strutturale. Nel merito abbiamo apprezzato il riconoscimento da parte del Governo del valore del Terzo settore per il Paese, l'opportunità di aprire una ampia discussione sulle priorità dell'agenda sociale e la disponibilità all'apertura di un tavolo di collaborazione strutturale".

"Abbiamo poi – continua Fiaschi – preso atto degli impegni assunti dal Presidente del Consiglio e dal sottosegretario per un rapido completamento dei provvedimenti attuativi della riforma del Terzo settore, in primis la definizione di attività secondarie e strumentali, le linee guida per la raccolta fondi e per il bilancio sociale e le circolari sugli obblighi di pubbli-



cità relativa ai contributi pubblici. È stata condivisa l'urgenza di completare e, dove necessario, rafforzare strutture di vigilanza degli Ets per evitare abusi e premiare, sostenere e incentivare il Terzo settore virtuoso e meritevole. Vogliamo poi esprimere la nostra soddisfazione anche per dell'immediato l'assicurazione insediamento della cabina di regia, la revisione della sua composizione, dell'attivazione entro l'anno del registro unico e di quella dei tavoli interministe-

riali per l'armonizzazione normativa".

È saltato intanto il raddoppio dell'Ires per il Terzo Settore, quell'incremento della tassazione per gli enti non profit che lo stesso governo aveva riconosciuto essere un errore inserito nella manovra. La cosiddetta «tassa sulla bontà» viene eliminata grazie a un emendamento «DI semplificazioni» presentato dal Pd che riporta al 12% l'aliquota da applicare al terzo settore approvato dalle Commissioni Affari costituzionali e Lavori pubblici del Senato. Torna quindi l'agevolazione Ires sulle organizzazioni non profit. La misura prevede il blocco del raddoppio dell'Ires deciso dalla legge di Bilancio fino al varo di un riordino complessivo per il settore con «misure di favore» compatibili con la Ue.

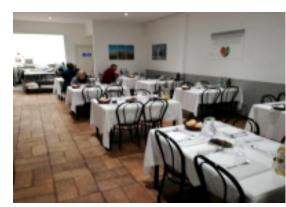
Merano, la mensa anziani un pessimo servizio

Per diversi anni la mensa sociale ha svolto un buon servizio di accoglienza con la Caritas nella casa delle suore dell'ordine di S. Croce e, prima ancora, con Risto 3 nei locali adibiti a ristorazione dell'ex abbazia. Oggi invece con l'appalto alla ditta ARMA, la mensa è finita nel negozietto di Via Mainardo.

Da una ristorazione con locali accoglienti a cui aderivano giovani studenti, lavoratori e anziani, con l'appalto al nuovo gestore, la mensa è stata portata in un piccolo negozio in disuso, con poca luce naturale, senza aerazione, ai limiti dell'agibilità e, di conseguenza, frequentato solo da pochi anziani.

Un peggioramento che lascia nella loro solitudine i cittadini indigenti della terza età e che mette in evidenza il contrasto tra i buoni propositi dichiarati da parte della Giunta e la pratica amministrativa attenta solo al contenimento della spesa.

Non c'è più il clima di convivialità che si respirava in Via Verdi e che invogliava gli anziani a uscire di anche fare casa per due chiacchiere e per non stare sempre da soli. Tanto è vero, che una parte di anziani ha rinunciato al servizio pasto e preferisce rimanere a casa propria piuttosto che frequentare un locale poco ospitale, mentre i giovani e i lavoratori girano al largo. Anche i pasti non sempre combaciano allo standard qualitativo e quantitativo stipulato con il contratto di appalto.



La nuova mensa in via Mainardo

Da subito abbiamo criticato e sollecitato la Giunta comunale a ricercare una soluzione logistica alternativa più decorosa. Ma la mensa è ancora lì nel bugigattolo. Di fronte all'immobilismo del Comune, ci vediamo costretti a richiedere un sostegno alla cittadinanza a cui rivolgiamo l'invito a sottoscrivere una petizione.

I sindacati pensionati di Cgil/Agb, Sgb/Cisl, Uil/Sgk, Asgb





DALLE NORME ALL'ATTUAZIONE

Pensioni e costo della vita tra adeguamenti e conguagli

di Gastone Boz*

Con la pensione di gennaio 2019 tutti i pensionati hanno ricevuto la rivalutazione della pensione sulla base del costo della vita 2018 + 1,1%. La perequazione disposta dall'Inps si basa sull'accordo con il Governo precedente che aveva concordato il ripristino dell' accordo del 2000.

Ma il meccanismo contenuto nella legge di bilancio 2019 è diverso, quindi, per quanti ricevono una pensione superiore a 3 volte il minimo vi sarà un recupero di quanto pagato in più. Nel mese di marzo? Per alcuni il recupero sarà di qualche centesimo per poi salire: es. pensione lorda di 2.300 euro sarà di 5 euro, pensione da 4.700 sarà di 24 euro.

Un po' di storia: la perequazione è il termine che identifica la rivalutazione dell'importo pensionistico legata all'inflazione. In pratica si tratta di un meccanismo attraverso il quale l'importo delle pensioni viene adeguato all'au-

mento del costo della vita come indicato dall'Istat. La legge istitutiva della perequazione nasce sulla spinta riformista degli anni '60: aumenti in misura pari all'aumento percentuale dell'indice del costo della vita calcolato dall'Istat ai fini della scala mobile delle retribuzioni dei lavoratori dell'industria. Il fine che la legge intendeva perseguire era quello di proteggere il potere d'acquisto del trattamento previdenziale pensionistico. Le rivalutazioni avvenivano ogni trimestre, poi ogni semestre, infine annuale.

Con legge del 1992 che entrerà in vigore nel 1994, la perequazione automatica dell'importo delle pensioni avviene con effetto dal 1° gennaio di ogni anno sulla base dell'incremento del costo della vita registrato tra il penultimo e l'ultimo anno precedenti: con effetto dal 1° gennaio si applica la perequazione rispetto all'incremento "previsionale" che viene valutato a fine novembre e con effetto dal 1° gennaio dell'anno successivo si opera l'eventuale conguaglio qualora l'incremento reale del costo della vita sia risultato superiore a quello valutato – in via previsionale - a fine novembre.

Purtroppo, in questi ultimi anni le modalità di erogazione della rivalutazione sono state più volte riviste (spesso senza sentire le organizzazioni sindacali) dal legislatore, per esigenze "teoriche" di contenimento della spesa pubblica, sino a generare molta confusione. Con questa ultima legge sono 19 i meccanismi di variazione adottati dai vari governi. Nel corso degli anni hanno prelevato dalle nostre tasche oltre 30 mi-

IMPORTO PROVVISORIO E DEFINITIVO							
Importo percepito	Rivalutazione per fasce applicata dall' Inps		Rivalutazio legge di	Differenza da restituire			
nel 2018	Aumento	Importo	Aumento	Importo	Importo		
800	1,1% fino a 1.522,26	808,80	1,1%	808,80	0		
1.000		1.011,00		1.011,00	0		
1.200		1.213,20		1.213,20	0		
1.400		1.415,40		1.415,40	0		
1.600	1,1% fino a 1.522,26 e 0,99% fino a 2.537,10	1.617,51	1,067%	1.617,07	0,44		
1.800		1.819,49		1.819,21	0,29		
2.000		2.021,47		2.021,34	0,13		
2.300		2.324,44	0,847%	2.319,48	4,96		
2.500	a 2.007,10	2.526,42		2.521,18	5,25		
2.800		2.828,96	0,572%	2.816,02	12,94		
3.000	1,1% fino a 1.522,26 e 0,99% fino a 2.537,10 e 0,825% oltre	3.030,61		3.017,16	13,45		
3.500		3.534,74	0,517%	3.518,10	16,64		
4.000		4.038,86		4.020,68	18,18		
4.200 4.500		4.240,51	0,495%	4.220,79	19,72		
		4.542,98		4.522,28	20,71		
4.700		4.744,63	0,440%	4.720,68	23,96		
5.500		5.551,23		5.524,20	27,04		

Differenza tra l'importo della pensione pagato dall'Inps a gennaio sulla base della legge 388/2000 e l'importo effettivo determinato secondo la legge di bilancio 2019. In entrambi i casi l'adeguamento pieno all'inflazione (+1,1%) si applica solo agli assegni di importo fino a 1.522,26 euro. (Valori mensili lordi)

liardi. In tre anni, questa manovra sottrae altri 2,5 milioni di euro dalle nostre tasche. Un vero e proprio furto sulle pensioni medio-basse.

In questa provincia poi abbiamo un costo della vita di un punto percentuale in più, ogni anno, della media italiana. I pensionati con importi sino a 10.000 euro hanno un welfare che li sostiene ma tutti gli altri un deprezzamento continuo del potere d'acquisto.

Ci si dimentica che paghiamo anche tasse e imposte. La tassazione più elevata in Europa. E paghiamo più dei lavoratori dipendenti che hanno detrazioni maggiori di noi, e ancor più delle altre categorie cosiddette produttive, dopo gli ultimi interventi in manovra. Categorie che producono anche 200 miliardi all'anno di evasione e 39 miliardi di evasione Iva ogni anno. Che quello che ci tolgono, noi lo perdiamo per sempre mentre i lavoratori possono avere la possibilità di negoziare la retribuzione, cosa che i pensionati non possono fare. La disuguaglianza sta crescendo e cresce il disagio di essere considerati un peso per la società. Questo ci opprime. Per questo occorre che gli anziani riprendano a parlare. Noi vogliamo invecchiare attivi e in buona salute.

Per questo valutiamo la Legge di bilancio approvata dal Parlamento sbagliata, miope, recessiva, che taglia ulteriormente su crescita e sviluppo, lavoro e pensioni, coesione e investimenti produttivi, negando al Paese, e in particolare alle sue aree più deboli, una prospettiva di rilancio economico e sociale.

* segretario generale Spi/Lgr



VOLONTARIATO

Anche una semplice tombola fa socializzare gli anziani

di Gabriella Rella Bissacco

Rosi Ghisi e Annamaria Sideri, un cammino insieme nel mondo del volontariato alla casa di Riposo Don Bosco a Bolzano.

Cosa vi ha spinto a fare volontariato?

Rosi: Ho iniziato, quando lavoravo, a frequentare la struttura facendo le "Pigotte". Poi dopo il pensionamento mi sono sentita di mettere a disposizione degli anziani parte del mio tempo. Subito avevo percepito quanto utile sia il volontariato. Con Annamaria ci conoscevamo dall'infanzia e ci siamo trovate a condividere un percorso insieme.

Annamaria: Nel 2005, facendo visita a degli amici residenti in questa struttura, ho sentito il bisogno di dedicare uno spazio di tempo agli anziani e così con Auser ho iniziato la mia attività di volontariato. Con Auser abbiamo frequentato corsi di formazione che ci hanno motivato e rafforzato dandoci uno spirito di servizio motivato.

Quale era il tipo di servizio che avete svolto?

Rosi: Avevamo capito che non era giusto dedicarci a una sola persona e quando ci è stato proposto il gioco della tombola abbiamo accettato cogliendo questa opportunità di condividere con molti anziani il nostro tempo.

Annamaria: Certamente abbiamo dovuto organizzarci: poi ci siamo rese conto quanto un vecchio gioco come la tombola come per magia creava momenti meravigliosi.

Qual era la finalità di fare giocare gli anziani a tombola?

Rosi: Accogliere il gruppo intorno a un tavolo, cogliere l'entusiasmo specie nelle persone che avendo dei limiti non avrebbero mai pensato di potere partecipare.

Annamaria: Disporre il gruppo, dare il benvenuto, le cartelle, naturalmente tenendo conto di chi doveva essere aiutato e poi via con i numeri!

Secondo voi la tombola è solo un gioco?

Rosi e Annamaria: Fermamente convinte dicono di no, è una forma di animazione che stimola la concentrazione, l'attenzione, la voglia di vincere e la



Le volontarie Auser Annamaria Sideri e Rosi Ghisi

grande gioia di ricevere un premio.

Certo ci vuole molta pazienza, moderazione, durante le piccole dispute tra loro, magari per un premio non gradito o perché non si è vinto. Il nostro intervento di riappacificazione lo diamo esprimendo il nostro affetto e questo basta per ridare serenità.

Per voi questo gioco è importante?

Insieme rispondono: sì molto, tanto che, quando era stato suggerito di cessare la tombola, noi come guerriere ci siamo esposte facendo capire l'importanza di questa attività che non è solo un gioco ma anche un momento di socializzazione che ravviva la voglia del domani... Noi abbiamo capito che lo spirito del volontariato è non dare anni alla vita ma vita agli anni! Aiutateci a continuare questa attività che spesso viene pensata come una attività secondaria.

Che messaggio vorreste mandare?

Rosi: Purtroppo causa un incidente attualmente sono in pausa forzata ma il mio obbiettivo è ritornare al più presto.

Annamaria: attualmente mi dedico a fare animazione con la musica: ho scoperto che si può ballare anche con gli anziani in carrozzina.

Rosi e Annamaria vogliono inoltre augurare a tutti quelli che volessero provare l'esperienza del volontariato di trovare la gioia che loro hanno nel cuore arricchendo la vita!



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.

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



BOLZANO - Piazza Don Bosco 1A MERANO - Via O. Huber 54



SALUTE

Saltare i pasti per dimagrire dopo le abbuffate festive?

di Giorgio Dobrilla

La scienza frena gli entusiasmi di coloro che, dopo gli stravizi di Natale e Capodanno, pensano di digiunare per buttare giù i chili di troppo. Gli esperti del'Istituto Superiore di Sanità in partnership con l'Adnkronos Salute, contrastano questa comune acritica tendenza. I ricercatori spiegano come

saltare pranzi e cene non sia un metodo valido ed efficace per perdere peso, anche se in questa pratica ci credono in molti. Si ritiene che privando saltuariamente l'organismo di calorie nel corso della giornata si otterrà una riduzione dell'adipe. In realtà quello che accade - dice l'ISS - è l'opposto: il corpo, privato ogni tanto di cibo, rallenta alla fine il dimagrimento. Infatti, quando si salta un pasto avviene un fisiologico calo della glicemia con due consequenze: in primo luogo, il cervello è spinto a desiderare cibo e aumenta in special modo il desiderio di zuccheri al fine di mantenere normali i valori glicemici.

Inoltre, dopo aver saltato un pasto, non solo si arriva più affamati a quello successivo, ma si ha la tendenza ad abbuffarsi di porcherie (junk food per gli inglesi, "cibo spazzatura"). L'abitudine prolungata a saltare la colazione, il pranzo o la cena, porta a ridurre la massa magra (in prevalenza data



dalle proteine muscolari), e semmai aumentare il grasso corporeo (masgrassa), per cui eliminare qualche pasto risulterebbe una scelta non salutare. Sarebbe invece meglio nutrirsi con 5-6 piccoli pasti durante la giornata ogni 3-4 ore - la vecchia regola aurea del "poco e spesso" - poveri di calorie e di grassi, ma con buone quantità di proteine e di altri elementi nutritivi. Questo regime si è rivelato molto più utile per il controllo del peso (e per la salute in generale). In sostituzione del digiuno gli esperti dell'ISS sconsigliano di ricorrere a barrette energetiche e a integratori vari perché nessun prodotto dovrebbe sostituire un pasto completo sobrio e bilanciato, se non per periodi limitati e all'interno di una razionale dieta ipocalorica stabilita con un esperto. In commercio - rileva ancora l'ISS - esistono più di 4.500 opzioni, tra integratori, barrette e bibite, ma nessuna di queste rappresenta un valido sostituto di una razionale dieta ipocalorica. Questi teorici "sostituti" di varia composizione possono sicuramente vantare buone proprietà nutritive ed essere utilizzati con altri scopi, ma non quello di corrispondere alla completezza di un pasto equilibrato. Di fatto, "i cibi sono troppo complessi dal punto di vista nutrizionale per essere riprodotti in laboratorio ed è impossibile inserire tutte le so-

stanze in essi contenute in una compressa, tavoletta o soluzione". Naturalmente vitaminici e integratori possono invece essere utili in caso di aumentato fabbisogno di specifici nutrienti. esempio, in gravidanza può essere ragionevole aumentare l'apporto di acido folico, come quello di ferro in caso di abbondanti flussi mestruali o di vitamina D in caso di osteoporosi, o di vitamina B12 nella dieta vegetariana. Tuttavia questi provvedimenti nulla hanno a che fare con l'intenzione di dimagrire dopo generose libagioni.

Va inoltre ricordato che certi integratori possono dare interazioni con alcuni farmaci e se assunti in eccesso, possono persino avere effetti negativi sulla salute. Infine, soprattutto dopo le abbuffate festive (ma anche prima!), un toccasana per la salute e il mantenimento di un giusto peso è l'attività fisica, fatta in qualsiasi modo.

Non occorre partecipare alla maratona di New York!



IN LIBRERIA

MEDICINA "INSOLITA" PER NON MEDICI - 2 Argomenti poco trattati dai media

di Giorgio Dobrilla

Questo libro è un sequel del primo volume di **Medicina "Insolita" per Non Medici** (2016). Il volume è uscito in dicembre sempre per C'ERA 1 VOLTA Editore di Roma. L'interesse del libro che si rivolge a lettori non medici, articolato in 6 sezioni, è garantito dalla prefazione di Gerardo d'Amico, conduttore per RAINEWS24 di "Basta la salute", e dalla postfazione di Walter Ricciardi, Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità.

-- Il libro è ordinabile anche on line alla casa Editrice o su AMAZON. --

8

auser - Notizie e...

SALUTE

Le proteine sono essenza della vita

di Cristina Tomasi - prima parte -

Vi spaventa di sentire dire in TV o dalle persone comuni la frase tipo: "Mangiare carne fa male. Le uova? Al massimo 2 a settimana! Le proteine animali intossicano l'organismo e sovraccaricano i reni e il fegato"?

Una carenza di proteine nella dieta vi mette a rischio di essere meno forte, meno sani e invecchiare prima del tempo. L'errore più comune che commettono le persone oggi giorno è non assumere una quantità sufficiente di proteine. Ma partiamo dall'inizio.

Cosa sono le proteine?

La parola "proteina" deriva dal greco proteios, che significa di primaria importanza.

Le proteine sono costituite da aminoacidi, che vanno intesi come i mattoncini delle proteine: gli aminoacidi coinvolti nella sintesi proteica umana sono venti e di questi venti otto sono essenziali: leucina, isoleucina valina e (BCAA), lisina, metionina, treonina, fenilalanina e triptofano. Il termine "essenziali" sta ad indicare l'incapacità dell'organismo di sintetizzare questi aminoacidi partendo dagli altri aminoacidi tramite trasformazioni biochimiche: gli aminoacidi essenziali devono quindi essere introdotti con la dieta, perché a partire proprio dagli aminoacidi essenziali il nostro corpo sintetizza i dodici aminoacidi non essenziali. La presenza degli otto aminoacidi essenziali è imprescindibile!

Gli alimenti di origine animale (uova, carne, pesce) hanno il profilo amminoacidico migliore, poiché presentano tutti gli aminoacidi essenziali, che sono assimilati bene dal nostro organismo. Gli alimenti di origine vegetale, invece, presentano solitamente mancanze di uno o più aminoacidi essenziali e, comunque, il loro assorbimento non è così completo; alimenti vegetali presentano una mancanza di lisina.

Tutte le cellule e i tessuti sono fatti di proteine: muscoli, ossa, articolazioni, cartilagine, organi come fegato, reni, cuore, cervello, polmoni, intestino etc., anticorpi, enzimi, ormoni: le proteine sono l'essenza della vita.

Una proteina è completa quando contiene tutti gli otto aminoacidi essenziali nel giusto rapporto per noi umani. Una carenza proteica può manifestarsi con irritabilità, disturbi del sonno, perdita di capelli, dolori muscolari e articolari. Mi preoccupano sempre i vegani, che non assumono proteine a sufficienza o quei giovani che vogliono mangiare vegetariano, ma che, alla fine, sono pseudo vegani anch'essi, senza avere la minima idea di cosa stiano facendo.

Le proteine che assumiamo con l'alimentazione vengono scisse attraverso il processo digestivo nei singoli aminoacidi che vengono a loro volta ricomposti per formare altre proteine necessarie per il nostro organismo.

Nel nostro corpo abbiamo circa 50.000 differenti proteine che si differenziano per la lunghezza e tipologia della catena di aminoacidi. Le proteine sono l'unica sostanza nel nostro corpo che è codificata dal DNA, mentre le altre sostanze vengono formate tramite enzimi, quindi proteine: ecco perché le proteine sono di primaria importanza!

Il valore biologico

La domanda sul giusto fabbisogno



proteico dipende senz'altro dal valore biologico della proteina assunta: la differenza tra una proteina a elevato valore biologico e una a basso valore è enorme; basti pensare che la proteina del rosso dell'uovo ha un valore biologico di quasi cinque volte maggiore rispetto alle proteine contenute nella soja, negli altri legumi o nei latticini! Per valore biologico intendiamo la percentuale della proteina che potrà essere usata dal nostro organismo per la sua biosintesi proteica: più alto è il valore biologico, minore è la quota di cataboliti azotati, prodotti di scarto contenenti azoto che sovraccaricano i reni e il fegato, e minore è il valore energetico.

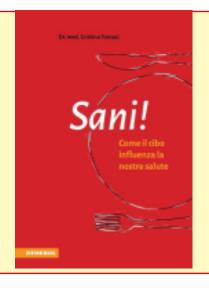
Specifichiamo che le proteine non dovrebbero essere usate come fonte energetica per il nostro organismo, questo compito spetta ai carboidrati e ai grassi. Gli aminoacidi che non sono utilizzati per la sintesi proteica sono trasformati in energia, un processo che richiede molta energia e le proteine non hanno il compito principale di fornire energia: il loro compito è di rifornire il nostro organismo degli aminoacidi necessari per la sintesi proteica: effetto anabolico.

Continua

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.





CORO AUSER

Tournée natalizia di gran successo













di Rosalia Canova

Si è conclusa la maratona canora del coro Auser che durante tutto il mese di dicembre ha fatto il giro di varie case di riposo della città, da Don Bosco a Villa Europa, dalla clinica Santa Maria al nuovo Grieserhof per terminare con una straordinaria esibizione canora presso il reparto Geriatria dell'ospedale di Bolzano.

Questo è un coro particolare soprattutto per l'età delle coriste che va dagli 80 ai 98 anni. È un coro nato per caso, all'interno del Circolo Auser dove un gruppo di signore, non più in giovane età, si ritrovano per socializzare, per trascorrere qualche ora in buona compagnia. Tutto è iniziato cantando qualche canzone d'altri tempi e da qui è nata l'idea di recarsi nelle case di riposo e di cantare assieme agli ospiti i canti popolari più conosciuti.

Abbiamo scoperto così che il canto è un'esplosione di gioia, un momento di aggregazione, di amicizia capace di coinvolgere anche persone ammalate, sole, persone che parlano poco e che non ricordano, che però riescono a ripetere qualche ritornello cantando insieme.

Le nostre coriste non hanno esperienza di concerti, non si sono mai esibite in pubblico, ma l'entusiasmo e la caparbietà non mancano. Sono sempre presenti alle prove, e quando arriva il giorno dell'esibizione non mancano di indossare la camicetta bianca con un fiore rosso, si recano dal parrucchiere, si sentono importanti, si sentono protagoniste perché vivono esperienze ed emozioni altrimenti impensabili.

Sotto la direzione della nostra brava e paziente maestra Nancy Travaglini, con l'accompagnamento al pianoforte di Nico, è stato presentato un repertorio di canzoni natalizie dalle più tradizionali "Venite Fedeli" e "Bianco Natale" ai gospel "Va, dillo alla montagna" e "Freedom".

L'impegno di queste signore non più giovani è stato massimo, grazie anche alla bravura della direttrice, in breve tempo hanno imparato un gospel in lingua inglese, "Freedom", un canto spagnolo "Feliz Navidad" ed una strofa di "Stille Nacht" in tedesco. Tutto questo a dimostrazione che con la forza di volontà e la costanza, anche ad una certa età nulla è impossibile e che anche la mente matura ha un futuro.

La soddisfazione maggiore per tutte loro non sono state le esibizioni canore ma la consapevolezza di aver regalato un momento di gioia a persone meno fortunate.

Ovunque sono state accolte a braccia aperte, con simpatia, ma l'emozione più grande l'hanno vissuta nel reparto di Geriatria dell'ospedale di Bolzano dove hanno percorso i corridoi cantando e fermandosi davanti alle stanze degli ammalati che dal letto salutavano con un sorriso agitando la mano.

Questo è lo spirito del coro Auser che, unitamente alle volontarie, ha saputo dare un senso a questo Natale.

RUBRICA

LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di Gabriella Bissacco Luisa Gnecchi Alex Lucchiari

Nel nostro impegno come Sportello Sociale ci accorgiamo che alcune misure utili - statali, regionali, provinciali o comunali - non sono conosciute e poiché si possono ottenere solo se si fa esplicita domanda.

Con questa rubrica cercheremo di pubblicizzarle.

In questo secondo appuntamento dedichiamo attenzione a prestazioni regionali.

Se ritenete di avere i requisiti per poterne beneficiare rivolgetevi al patronato che vi assisterà per ottenere questi contributi, in vigore solo nella nostra Regione grazie all'articolo 6 dello Statuto di Autonomia che consente alla Regione di intervenire in materia di previdenza integrativa e complementare.

Viaggio nel labirinto di norme e burocrazia

IL SOSTEGNO ALLA PROSECUZIONE VOLONTARIA PER POTER RAGGIUNGERE IL DIRITTO ALLA PENSIONE

È un contributo a sostegno dei versamenti previdenziali volontari effettuati presso l'INPS o presso altre Casse di previdenza obbligatoria ai fini del diritto a pensione di vecchiaia o della pensione anticipata.

Spetta a chi effettua versamenti contributivi volontari all'INPS: a chiunque abbia compiuto i 55 anni di età, ma anche a chi ha compiuto i 50 anni di età e, nei cinque anni antecedenti la presentazione della domanda, ha perso il lavoro.

Il contributo può arrivare fino a 4.000,00 euro annui e spetta fino al raggiungimento del requisito minimo di contribuzione per ottenere la pensione di vecchiaia o la pensione anticipata.

La condizione economica del nu-



cleo familiare del/della richiedente non supera l'importo netto di euro 30.000,00 riferito ad un nucleo familiare con un/una solo/a componente.

COPERTURA PREVIDENZIALE DEI PERIODI DI ASSISTENZA PER I FAMILIARI NON AUTOSUFFICIENTI



È un contributo che viene erogato a coloro che effettuano versamenti volontari, (versamenti obbligatori nel caso di lavoratori/trici autonomi/e o liberi/e professionisti/e) o sono iscritti a una forma di previdenza complementare, per la copertura previdenziale di periodi dedicati all'assistenza domiciliare di familiari non autosufficienti (inseriti nel 2°, 3° o 4° livello assistenziale). Spetta anche nel caso di svolgi-

mento dell'attività lavorativa a tempo parziale (con orario di lavoro fino al 70% di quello previsto per il tempo pieno) ai fini dell'integrazione dei versamenti previdenziali dovuti, fino alla concorrenza del 100% di quelli previsti per il tempo pieno.

Non possono accedere ai contributi i/le titolari di pensione diretta. Il contributo è pari all'importo del versamento volontario effettuato e comunque in misura non superiore a euro 4.000,00 rapportati ad anno, fino al raggiungimento del requisito minimo per ottenere la pensione di anzianità o di vecchiaia.

Il contributo è pari a 4.000,00 anche nel caso di sostegno della previdenza complementare. Il contributo spetta per tutto il periodo in cui l'assistenza è necessaria e garantita.

Tali contributi non sono vincolati alla condizione economica del nucleo familiare.

CI SONO ALTRE PRESTAZIONI INTERESSANTI: INFORMATI!



Copertura previdenziale dei periodi di assistenza ai figli

Sostegno della contribuzione previdenziale dei/delle coltivatori/trici diretti/e, mezzadri/e e coloni/e Sostegno della previdenza complementare dei/delle coltivatori/trici diretti/e, mezzadri/e e coloni/e

Pensione regionale di vecchiaia - pensione alle casalinghe

Rendite per silicosi, asbestosi, sordità da rumori



Bolzano

Via Roma 18M lum.-ven. ore 8.30-12.30 ore 14.30-18.30

Bressanone

Via Fienili 15A lun.-ven. ore 8.30-12.30 ore 14.00-18.00

Brunico

Via Duca Sigismondo 6C lun.-ven. ore 8.30-12.30 ore 14.00-18.00

Meran

Corso Libertà 99 lun.-ven. ore 8.30-12.30 ore 14.00-18.00

Dobbiaco

Farmacia dott. Barbierato Via S. Giovanni 6 gio. 7 e 21 febbraio, ore 9.00-12.00

Egna

Ottica Julius Largo Municipio 36 gio. 14 e 28 febbraio, ore 9.00-12.00

Prato Stelvio

Farmacia dott. Köfler Via Croce 2A gio. 21 febbraio, ore 9.00-12.00

Silandro

Ambulatorio dott. Tappeiner Via Karl Schönherr 19 ogni gio. oce 14.00-18.00

Vipiteno

Ottica Ghirardini Città Vecchia 23 ogni lun. ore 9.00-12.00 apparecchi acustici che ti fanno sentire felice. Ora ancora più piccoli, con grandi prestazioni.





L'ESEMPIO

La sfida culturale di Oz fra integrazione e convivenza

di Alberto Faustini*

Da piccolo diceva: "Voglio diventare un libro". L'impresa è riuscita. Con tanto di biglietto per l'eternità: perché le opere di Amos Oz sono già immortali. Parole e pagine che restano. E che resteranno a lungo. Orfeo Donatini mi chiede di scrivere questo pezzo per la rivista dell'Auser perché considera un po' "nostro" Amos Oz: nei suoi libri, nella sua "biografia di confine", c'è effettivamente molto di noi. Della nostra (non sempre facile) convivenza, della nostra (non sempre facile) capacità di dialogo. Anche della nostra diversità. Perché integrarsi - o cercare di integrarsi, come sarebbe più corretto dire - non significa perdere la propria identità. Significa saperla condividere. Metterla in un certo senso a

Amos Oz è stato ogni giorno (anche) un "politico", nel senso più alto del termine: essere giornalista, saggista, scrittore e docente universitario, infatti, non ti investe solo di un ruolo politico, ma permette a chi vive di parole, di usarle per smussare gli angoli o per riempire di verità anche scomode ogni storia. Scelta che comincia dal cognome: Oz (che significa forza) si chiamava infatti Amos Klausner; ma cambiare cognome, per lui, significò prendere le distanze dal padre (intellettuale vicino alla destra ebraica), ricordare con forza la madre (che si tolse la vita quando lui aveva solo 12 anni) e fare della curiosità ("il nucleo narrativo del mio essere scrittore") il grimaldello per aprire le porte del romanzo e delle vite degli altri. Raccontando, attraverso la storia della sua famiglia, i primi passi dello Stato di Israele.

sostenendo la soluzione dei due Stati per superare il conflitto araboisraeliano. Mettendo sempre in fondo alla scena - anche quando la si coglieva in modo impercettibile - la sua terra.

Io ho avuto la fortuna di conoscere David Grossman e Abraham Yehoshua, altri due straordinari scrittori di confine, altri due testimoni non solo di questo tempo inquieto, ma di un territorio che è diventato, con le sue contraddizioni, con il suo sangue, con i suoi conflitti, con l'estenuante e poco convinta costruzione di una pace mai reale e contrastato del

ne contrastato mondo. Nelle loro vite, nei loro sguardi, nelle loro interviste e soprattutto nelle loro pagine e in quelle di Amos Oz, anche quando le storie che raccontano sono apparentemente lontane dal conflitto, dalla tensione, dalla paura, si sente sempre una Gerusalemme che attrae, che quasi ubriaca: terra di fanatismi estremi, dove anche nelle sfumature - della vita, di un racconto - si trovano incomprensioni, ostacoli che rendono la pace un miraggio. E raggi di speranza simili a quelli del sole. Capace di scaldare il cuore di chi legge, ma anche quello di chi deve prendere decisioni importanti. I compromessi sono sempre dolorosi, perché impediscono di realizzare una parte dei propri sogni, ma "dobbiamo assumerci la responsabilità di fare la pace", come scriveva e diceva Amos Oz, morto a 79 anni nella notte di Natale.



disposizione. Impresa difficile e delicata. Percorso quotidiano ricco di ostacoli. Salita faticosa, ma da intraprendere senza esitazioni. Non si tratta di fare un passo indietro. Si tratta di farne due avanti. L'idea del compromesso per cui si è battuto per un'intera vita Oz sta tutta qui: "Mettere d'accordo due forze che sostengono d'aver ragione e che spesso hanno entrambe torto". La Palestina e Israele. Ma uno può vederci molto altro. E ritrovarci anche brandelli di noi, di questa terra che vive anche se i paragoni sono sempre, insieme, arditi ed impossibili - inquietudini simili. Ragioni e torti simili. Sulle pagine dell'Alto Adige, lo ha spiegato spesso anche Francesco Comina - che era riuscito a portare Amos Oz in regione nove anni fa -, raccontando di un uomo arguto e ironico, "un vigile del fuoco della lingua, uno scrittore che sente il bisogno di difenderla dalle contaminazioni politiche". Eppure

* direttore quotidiano Alto Adige

13





FREIWILLIGENARBEIT

Ehrenamtliches Engagement stärkt die Gesundheit

Fortsetzung von Seite eins

Normalerweise arbeiten wir Menschen, um Geld zu verdienen. Wer ein Ehrenamt annimmt, arbeitet jedoch nicht für Geld, sondern um andere zu unterstützen. Gerade in Südtirol setzen sich besonders viele Menschen freiwillig und unentgeltlich für andere ein.

Ehrenämter machen glücklich und zufrieden

Es gibt zahlreiche wissenschaftli-Untersuchungen, wonach Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, eine bessere Lebenszufriedenheit und ein höheres subjektives Wohlbefinden haben. Dabei ist es gar nicht so wichtig, welche Tätigkeit man für sein Volontariat wählt. Entscheidend ist vielmehr das Gefühl, gebraucht zu werden. Verhält man sich anderen gegenüber so, wie man selbst möchte, dass sich andere einem gegenüber verhalten, hat das auch auf einen selbst positive Auswirkungen. Ein Mehrwert des ehrenamtlichen Enaagements besteht darin, dass wer in einem Netzwerk aus Menschen eingebunden ist und so Kontakte knüpft und pflegt, gerade dann, wenn es ihm einmal selbst nicht so gut gehen sollte, eher auf Unterstützung zählen kann.

Ehrenamtliche leben länger

Nun konnte aber auch festgestellt werden, dass regelmäßige unbezahlte Tätigkeit nicht nur persönlich sehr bereichernd ist, sondern sich sogar positiv in der eigenen Gesundheit niederschlägt.

Schon vor Jahren konnte eine Langzeitstudie der Universität Michigan/USA belegen, dass ehrenamtliches Engagement lebensverlängernd wirkt. Die Forscher hatten für ihre Untersuchung über 1.200 ältere Menschen 10 Jahre lang beobachtet. 35% der Probanden waren regelmäßig ehrenamtlich tätig. Nach Auswertung der Daten stellte sich heraus, dass die geringere Ehrenamtlichen eine Wahrscheinlichkeit hatten, in den nächsten siebeneinhalb Jahren zu sterben als die nicht sozial Tätigen. Dabei hat diese Studie eindeutig gezeigt, dass die freiwillige



Tätigkeit und nicht eine gesündere Lebensweise den lebensverlängernden Effekt hat. Auch in mehreren neueren wissenschaftlichen Studien konnte beobachtet werden, dass die Gefahr, vorzeitig zu sterben, bei freiwilligen Helfern geringer war als bei Studienteilnehmern ohne Ehrenamt. Kürzlich fanden Forscher an der University of British Columbia im kanadischen Vancouver heraus, dass freiwillig Engagierte einen niedri-Cholesterinspiegel geren einen besseren Body-Mas-Index hätten. Auch der Spiegel des Stresshormons Cortisol nachweislich bei regelmäßig ehrenamtlich Tätigen. Andere Studien sprechen von weniger hohen Blutzuckerwerten und niedrigerem Blutdruck oder geringeren Entzündungswerten etwa beim Botenstoff Interleukin 6. Menschen, die sich regelmäßig gemeinnützig engagieren, begünstigen damit eine Senkung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. genau ehrenamtliche Tätigkeiten die Gesundheit potenziell schützen können, ist allerdings nach wie vor unklar. Eine Hypothese geht dahin, dass Menschen körperlich von diesen Tätigkeiten profitieren, weil sie längere Zeit außer Haus verbringen. Aber auch weitere biologische, kulturelle und gesellschaftliche Faktoren, die sowohl die Gesundheit als auch die Bereitschaft zu helfen beeinflussen, könnten hier mit einfließen.

Wie viel Ehrenamt ist gesund?

Die Datenlage scheint eindeutig zu sein: Freiwillige ehrenamtliche Tätigkeit hat positive Effekte auf die

Gesundheit und die Lebenserwartung des Volontärs. Nicht immer aber tut einem ein Ehrenamt gut, denn auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift. Nimmt die freiwillige Arbeit zu viel Zeit in Anspruch, kann leicht Überlastung die Folge sein und die ehemals erfreuliche Tätigkeit wird für den freiwilligen Helfer zur Last. Man sollte den persönlichen Einsatz nicht übertreiben. Dann kann selbstloses freiwilliges Helfen das eigene Leben durchaus bereichern.

Christian Wenter



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

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

Redazione: Gabriella Rella Bissacco – Rosa Bonelli – Elio Fonti – Luisa Gnecchi 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



GIORNO DELLA MEMORIA

La lezione di Anna Frank nell'Europa dei sovranisti

di Guido Margheri

A 90 anni dalla nascita di Anna Frank e a un secolo dalla nascita, a Milano in Piazza San Sepolcro, del primo fascismo europeo, quello italiano, domenica 27 gennaio è ricorso il "Giorno della Memoria". Il 27 gennaio 1945 le truppe dell'Armata Rossa liberarono il campo di annientamento di Auschwitz. Le finalità di questa iniziativa sono state definite in una vera e propria legge, la 211 del 20 luglio 2000.

"La Repubblica italiana riconosce il giorno 27 gennaio, data dell'abbattimento dei cancelli di Auschwitz, "Giorno della Memoria", al fine di ricordare la Shoah (sterminio del popolo ebraico), le leggi razziali, la persecuzione italiana dei cittadini ebrei, gli italiani che hanno subito la deportazione, la prigionia, la morte, nonché coloro che, anche in campi e schieramenti diversi, si sono opposti al progetto di sterminio, ed a rischio della propria vita hanno salvato altre vite e protetto i perseguitati. In occasione del "Giorno della Memoria" di cui all'art. 1, sono organizzati cerimonie, iniziative, incontri e momenti comuni di narrazione dei fatti e di riflessione, in modo particolare nelle scuole di ogni ordine e grado, su quanto è accaduto al popolo ebraico e ai deportati militari e politici italiani nei campi nazisti in modo da conservare nel futuro dell'Italia la memoria di un tragico ed oscuro periodo della storia del nostro Paese e in Europa, e affinché simili eventi non possano mai più accadere."

È giusto, infatti, ricordare prima di tutto il progetto di sterminare chiunque fosse definibile come ebreo. Ma, poi, i deportati sono stati tanti altri, per motivi politici, per motivi di appartenenza etnica, di sesso, religione, appartenenza etnica, disabilità e per tante altre ragioni tipiche di ogni dittatura. Il nazismo e tutti i fascismi complici, si sono caratterizzati per il disprezzo



assoluto di tutta l'umanità che non apparteneva a quelle che si consideravano "razze superiori". È giusto ricordare, dunque, il 27 gennaio, l'orrore assoluto, sia per la Shoah, sia per i deportati "comuni" ed è giusto far conoscere, perché c'è ancora chi nega e chi ripropone la logica della lucida follia dei carnefici di allora, magari, nelle curve degli stadi e dei palazzetti sventolando l'immagine di Anna Frank come fosse un insulto. La memoria, dunque, è necessaria per creare gli antidoti e le alternative all'odio, all'intolleranza, ai fascismi e ai razzismi del mondo di oggi. Ed è ancor più necessaria, dunque, in una terra come la nostra, attraversata nella sua storia da dittature, guerre, nazionalismi, contrapposizioni etniche e che ha visto migliaia di persone soffrire in un Lager e nelle sue tante dipendenze, dei quali ancor oggi ci si dimentica troppo spesso. Di questa memoria necessaria fanno parte a pieno titolo le due Resistenze, che pur in condizioni estreme e, spesso, divise tra loro, furono, però, capaci di esprimere valori e idee lungimiranti in grado di fondare lo sviluppo democratico della convivenza e dell'autonomia.

Auser, San Nicolò fra gli anziani



San Nicolò al Centro diurno di Villa Europa



Il coordinatore infermieristico Ferdinando, il San Nicolò dell'Auser Giampaolo, Ferdinando (Cral ospedaliero), Mariagrazia (Auser), Nadia (Cral) e Rossana (Auser) con i sacchetti offerti dal Cral ospedaliero





ASAA

Neue Angebote Asaa hilft Angehörigen





In der Mitte Anna Fink und Alexandra Kaiser mit ASAA Präsident Ulrich Seitz und dem ASAA Vorstand

Anna Fink und Alexandra Kaiser

von Ulrich Seitz

Südtirol hat die ersten beiden Validationslehrerinnen für die Betreuung von desorientierten Menschen. Und sie kommen aus Villnöß. Es handelt sich hierbei um Anna Fink und Alexandra Kaiser, die seit geraumer Zeit in engagierter Art und Weise die Selbsthilfegruppe Klausen in der Alzheimervereinigung Südtirol leiten. Weltweit gibt es nur 420 Ausgebildete auf dem Gebiet, Österreich das eine lange Tradition in der Ausbildung von Personen, die sich mit Betroffenen und Angehörigen in diesem Bereich auseinandersetzen, aufweist, hat deren 90. Und neuerdings kommen 2 Südtirolerinnen dazu, die berufsmäßig im Seniorenwohnheim Villnöß tätig sind und eben im Ehrenamt Familienangehörige von Menschen, die an Demenz leiden, Alltagstipps geben bzw. kontinuierlich informieren. Vor wenigen Tagen konnten die Beiden ihr Diplom nach intensiver Zusatzausbildung in Linz/Österreich entgegennehmen.

ASAA Präsident Ulrich Seitz ist mächtig stolz auf den Erfolg in der Selbsthilfegruppe Klausen. Das ist ein massiver Qualitätssprung für unsere gesamte Selbsthilfe im Lande, so Seitz. Wir planen nun neue konkrete Angebote und wenn nötig auch Hausbesuche. Das große Fachwissen unserer Kolleginnen hat sich bereits bei einer Fachtagung der Fachhochschule "UMIT" in Hall vor wenigen Wochen abgezeichnet, bei der die Delegation des ASAA Vorstandes, mit hochkarätigen Exponenten in der Demenzbetreuung und Selbsthilfe, wie Frau Monika Kripp von Alzheimer Austria zusammengetroffen ist und einen gemeinsamen internationalen Fortbildungstag besuchte. Auch hier waren Anna Fink und Alexandra Kaiser in vorderster Front mit dabei.

Validation bedeutet betagte, desorientierte Menschen zu respektieren und ihre Weisheit anzuerkennen. Sie ist eine Kommunikationsmethode, die einen besseren und Wert schätzenden Umgang in der Pflege und Betreuung fördert, und das ist uns wichtig, betonten Anna Fink und Alexandra Kaiser. Angehörige und Pflegepersonen erlernen neben einer einfühlsamen, urteilsfreien Grundhaltung sprachliche und nichtsprachliche Validationstechniken. Diese sind bei Menschen mit spät einsetzender Alzheimer-Demenz sinnvoll. Die Validation nach ihrer Erfinderin der Deutsch-Amerikanerin Naomi Feil wurde für alte Menschen ab etwa 80 Jahren mit spät einsetzender Alzheimer-Demenz entwickelt. Für diese Personen ist Validation besonders sinnvoll, da es dabei häufig auch um eine Aufarbeitung von Lebensereignissen geht. Wenn eine alte, demente Person plötzlich die verstorbene Mutter zu sehen glaubt, kann das nicht nur eine Auswirkung der Alzheimer-Demenz sein, sondern auch ein Hinweis darauf, dass der Verlust der Mutter noch nicht vollständig aufgearbeitet wurde. Besonders Menschen, die während ihrem aktiven Leben keine wirksamen Strategien erlernt haben, um mit Verlusten - z.B. von geliebten Menschen oder der Gesundheit ihres Körpers – umzugehen, profitieren später von Validation.

Angehörige benötigen Information:

Informationen, in ganz besonderer Weise:

- über Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten
- über praktische Maßnahmen in belastenden Alltagssituationen
- über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- über Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Pflegearbeit
- über Entlastungsmöglichkeiten.

Die Politik und die Verwaltung benötigen Daten zur besseren Programmierung von Maßnahmen und zur Schaffung von besseren Rahmenbedingungen für pflegende und betreuende Angehörige:

Als Selbsthilfevereinigung fragen wir uns: warum wird das umfangreiche Wissen zum Thema nicht besser genutzt?



SOGGIORNI 2019

dal 15 al 29 giugno

SARDEGNA - Cala Ginepro a 14 km da Orosei

Club Hotel TORRE MORESCA****

Il Club Hotel Torre Moresca è un villaggio vacanze 4 stelle in Sardegna che si estende per circa 15.000 mg, a 100 metri dalle splendide acque incontaminate della spiaggia di Cala Ginepro, in località Cala Liberotto, distante 4 km da Sos Alinos e 14 km dal centro di Orosei.

Varcando l'ingresso dell'Hotel Torre Moresca si ha subito la sensazione di entrare in un tipico borgo sardo di case in pietra, scalinate e viali pedonali lastricati con porticati, piazzette e aiuole fiorite. Adiacente alla verde e rigogliosa pineta che si affaccia su una spiaggia di sabbia fine e dolcemente degradante, è una soluzione particolarmente adatta anche ai bambini.

Nella spiaggia in concessione sono riservati agli ospiti ombrelloni e lettini, si svolgono la gran parte delle attività diurne dell'animazione ed è possibile utilizzare pedalò e canoe. Il Beach Bar, completo di servizi igienici e docce, è l'ideale per sorseggiare una bibita e assaporare uno snack o un gelato.

PRENOTAZIONI ENTRO FINE FEBBRAIO

VOLO CHARTER DEL VILLAGGIO DA VERONA









CALCHDARIO 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:

	9			
1			1	
188		M		A
80	THE WAY	TALL.	y	40

Domenica 3 febbraio ballo in maschera

di via dei Norico 11,	ualle 14.50 alle	13.00 i poinenggi
- Domenica 3 febbraio	Auser/Vssh	Luca
Domenica 10 febbraio	Ada/Vrs	Consolaro
Domenica 17 febbraio	Anteas/Agas	Bruno Barcheri
Domenica 3 marzo	Ada/Vrs	Consolaro
Domenica 10 marzo	Auser/Vssh	Mirko Zoro
Domenica 17 marzo	Anteas/Agas	Mirko Zoro
Domenica 7 aprile	Auser/Vssh	Tino e Luciano
Domenica 14 aprile	Ada/Vrs	Consolaro
Domenica 28 aprile	Anteas/Agas	Tino e Luciano

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 (2019). Le prenotazioni devono essere fatte nella settimana che precede la festa da ballo, solo di persona presso l'associazione organizzatrice, ritirando il tagliando di partecipazione. I posti vengono assegnati secondo disponibilità.



ABANO TERME Hotel Terme VENEZIA****

dal 4 al 18 aprile soggiorno termale completo dall'11 al 18 aprile settimana breve per relax

PRENOTAZIONI ENTRO FINE FEBBRAIO

La quota comprende:

2019

- viaggio andata e ritorno con bus Gran Turismo
- sistemazione in camere a due letti con servizi privati
- accappatoio e visita medica per chi fa le cure
- pensione completa con bevande ai pasti
- uso piscine termali, palestra, grotta ai vapori termali
- accesso ai corsi di acquagym
- animazione con serate a tema
 (piano bar, serata danzante, aperitivo e cena tipica regionale)
- assicurazione sanitaria e bagaglio, tassa soggiorno
- accompagnatore Auser per tutta la durata del soggiorno



NOVITÀ MARE 2019

dal 30 MAGGIO al 13 GIUGNO Soggiorno marino RICCIONE



Hotel Eliseo***

dal 22 GIUGNO al 6 LUGLIO Soggiorno m dal 28 LUGLIO al 4 AGOSTO

Soggiorno marino RICCIONE

oppure



Hotel Strand***

L'Hotel è situato in posizione privilegiata, frontemare e senza attraversamenti con accesso diretto alla spiaggia.

Le camere, tutte con balconi che si affacciano sul mare, dispongono di servizi privati, box doccia, asciugacapelli, cassaforte, climatizzatore autonomo, Wi-Fi. La sala da pranzo, ampia, luminosa e con vista panoramica sul mare, offre una cucina prelibata e ricca di specialità romagnole. Colazione dolce e salata a buffet ricca e varia, ai pasti, ricchi buffet di antipasti e verdure a scelta fra due menù con possibilità di ulteriore variazione dietetica. La struttura dispone di piscina riscaldata esterna con idromassaggio attrezzata con lettini, giardino esterno con tavoli e sedie, hall e sala bar con divanetti, sala per attività

ricreative dei gruppi. Servizio spiaggia compreso 2 lettini + ombrellone



CAPODANNO 2019-2020

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 sono disponibili presso le nostre sedi e sul sito internet

www.auserbz.org

Die Prospekte sind in unseren Büros 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.

RICONOSCIMENTO

I racconti di De Lena premiati al concorso letterario di LiberEtà

Brillante risultato per la scrittrice bolzanina Anna Maria De Lena Pavcovic che con i suoi ultimi racconti, "Nati prima", si è classificata al secondo posto - su un centinaio di partecipanti – nel concorso letterario promosso dalla rivista LiberEtà arrivato alla sua ventesima edizione. "Dalla scuola alla fabbrica; dai viaggi degli emigranti italiani alla lotta contro la dittatura fascista e l'invasione nazista; dalle vite di chi lavora in mare a coloro che invece erano contadini; da chi ha assistito gli anziani nelle case di riposo a chi ha incontrato Mao Tse Tung - ricorda il presidente del Premio Letterario Gaetano Sateriale - il filo comune a ogni testo che ha partecipato al premio, a ogni storia raccontata, è che dinanzi a grandi e piccole scelte nessuno degli autori si è tirato indietro. Ognuno ha sentito quanto sia importante la responsabilità di dare un pezzo della propria vita per gli altri e lo ha voluto testimoniare scegliendo la chiave del racconto autobiografico e del diario".

Un libro per il quale avevo redatto una breve recensione che credo meriti essere riproposta: "L'ultima fatica letteraria di Anna Maria De Lena Pavcovic "Nati prima" racconta di persone anziane avvicinate negli anni grazie al suo impegno professionale di assistente geriatrica si trasforma ben presto, paradossalmente, in un inno alla vita. Quella vera fatta di gioie e dolori di speranze e delusioni, di frenesia giornaliera e quotidianità lenta, di fede o impegno politico e sociale, di paura della morte e di entusiasmo vitale anche negli ultimi giorni del proprio percorso su questa terra.

Senza probabilmente volerlo fino in fondo la De Lena Pavcovic si inoltra nel labirinto della psiche umana con la soavità di una libellula che si districa nei meandri più intimi delle persone e riesce ad illuminarne aspetti tenuti gelosamente chiusi, sbarrati nella migliore delle ipotesi dalla diffidenza e dalla sfiducia tipica degli anziani e nel peggiore dei casi invece impenetrabile per i devastanti effetti delle diverse patologie legate all'età. Nei suoi racconti, intitolati non a caso con i nomi dei diversi protagonisti, c'è l'essenza di un rapporto umano prima ancora che professionale per conquistarsi la fiducia, per entrare in "contatto" con queste persone spesso chiusesi in se stesse dopo anni di solitudine se non di maltrattamenti. Perché la nostra, ormai è fin troppo chiaro, non è una società che include, che accoglie, che si prodiga per aiutare, ma con i suoi ritmi



La scrittrice De Lena con l'attore Neri Marcorè

imposti prima dalla necessità di produrre e più recentemente dai tempi delle nuove tecnologie inevitabilmente tende ad escludere, a marginalizzare, a ghettizzare. Del resto in una stagione dove trionfa l'immagine si preferisce – drammaticamente sempre più spesso anche in termini inconsapevoli, soprattutto fra le più giovani generazioni – non vedere o far finta di non vedere nell'illusoria convinzione che ciò che non si vede non esista.

Insomma sono esperienze di vita spesso drammatiche, cariche tutte di straordinaria umanità che si traducono anche in pagine crude e racconti brucianti destinati a scuotere anche le sensibilità più sopite o indifferenti. Ma, come detto, con un filo conduttore che si traduce in un inno alla vita perché ogni esperienza vissuta non è mai vissuta invano. E allora apprestiamoci a leggere questi racconti con in testa un ritmo musicale forte, travolgente, pieno di energia com'è la vita stessa di ognuno di noi: e tango sia". (o.d.)

IL SABATO ALL'AUSER SI GIOCA A CARTE

Ritorna l'appuntamento col

BURRACO



Vi aspettiamo ogni sabato dalle 15.00 alle 18.00

Per gli appassionati dei giochi delle carte una nuova opportunità!!!





APPUNTI DI VIAGGIO

In giro per l'isola di Creta scrigno di storia millenaria

A Creta nel 300 a.C. esisteva una civiltà molto progredita. È stata denominata Minoica perché molti dei suoi sovrani si chiamavano Minosse. Questi antichi abitanti avevano elaborato una scrittura originale che ancora non è stata chiaramente decifrata. Abitavano città sparse nell'isola, abbellite da monumenti e palazzi lussuosi. Tra queste Cnosso, la capitale, Maglia, Kato Zacros e Festo, dov'è stato trovato un misterioso reperto detto "Disco di Festo", decorato con simboli misteriosi. Anche gli affreschi che decoravano le pareti delle case erano colorati e molto belli. Ecco, tutto questo ben di Dio 1500 anni prima di Cristo è stato distrutto da un cataclisma terribile. Forse un terremoto, seguito da anomale altissime onde marine, che hanno spazzato via le città costiere. Fu solo dopo qualche decennio che altri popoli giunsero su queste coste: furono gli Achei e i Dori, che svilupparono in seguito una grande civiltà. Fu poi la volta dei romani, che nella loro sete di conquista approfittarono della posizione dell'isola in mezzo al Mediterraneo per farne una base militare strategica. Fondarono una città importante, Gortina, le cui rovine sono state portate alla luce. Alla caduta dell'Impero Romano, l'isola divenne un covo di pirati, dove l'anarchia era la regola. Ma la posizione dell'isola nel Medioevo attrasse l'interesse delle repubbliche marinare italiane, soprattutto



Il Disco di Festo che si trova al Museo Archeologico di Heraklion

di Venezia, che vi edificò dei porti rifugi per i suoi bastimenti. Il più importante di questi fu Canea, oggi Chania, una città con tanto di calli e campielli che rimandano all'architettura di Venezia.

La storia proseguì con l'arrivo dei Turchi Ottomani, dei Greci fino all'arrivo degli Inglesi nel pieno del loro periodo coloniale. Nel mio viaggio di esplorazione proseguii verso Ovest finché giunsi alla baia di Suda. In questo posto m'imbattei e visitai un museo che conserva armamenti, oggetti e descrizioni legate alla Seconda Guerra Mondiale. I nazisti nel 1941 attaccarono gli inglesi che controllavano Creta nella sua interezza, fu la prima battaglia aviotrasportata della querra. Furono

paracadutati migliaia di soldati e i tedeschi usarono anche degli alianti. Dopo 15 giorni di combattimenti i nazisti conquistarono l'isola, costringendo gli inglesi ad una fuga trafelata verso la costa sud, dove furono imbarcati sulle navi giunte in loro soccorso. Anche due incrociatori italiani furono coinvolti nella battaglia. I morti furono complessivamente 25.000.

All'uscita dal museo mi incammiverso un sentiero che fiancheggia un cimitero militare. La località è molto suggestiva: un prato con degli ulivi degrada dolcemente verso una spiaggia ed è punteggiato da croci bianche. Mi misi a passeggiare leggendo le loro intestazioni: 18 anni, 20, 25 sedetti lentamente appoggiando la schiena al muretto di recinzione del cimitero, e piansi. P.S. - I nomi di quelle lapidi erano di ragazzi tedeschi e inglesi: europei. Nella nostra Europa nei secoli scorsi le guerre sono scoppiate ogni venti o trent'anni l'una dall'altra. Ai nostri tempi ormai da più di settant'anni questo non succede grazie all'unità europea. Ora stiamo assistendo a dichiarazioni da parte di politici ignoranti e cialtroni, che tendono a mettere in dubbio la continuità di questo esperimento.

È necessario neutralizzare ed emarginare questi politici.



Chania oggi con in primo piano il Yali Tzamisi, la moschea della costa





THUNIVERSUM

Via Galvani Straße 29, Bolzano Sud / Bozen Süd, Tel. 0471 245 255 thun.com f © William APP THUN