

auser

Notizie e... Nachrichten und...

Giugno
Juni
2019

Nr. 3

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives altern

Nuove sfide di Auser



di Elio Fonti

Il 25 gennaio 1993, davanti al notaio Luciano Tisot, su ispirazione di Cgil/Agb e Spi/Lgr, fu sottoscritto l'atto costitutivo della nostra associazione. Il 1° giugno 1994 l'associazione venne riconosciuta ufficialmente con Decreto della Provincia e iscritta nel registro provinciale delle associazioni di volontariato. Il 22 maggio scorso abbiamo festeggiato il compleanno del Centro Auser, una lunga storia di impegno e di solidarietà, di cui siamo orgogliosi perché siamo di-
segue a pag. 2

L'Europa è salva, l'Italia no

di Orfeo Donatini

Nell'epoca della globalizzazione dove tutto è interconnesso e corre velocissimo in economia più che nell'informazione, nelle dinamiche sociali più che in quelle culturali, affrontare qualche riflessione su un singolo evento come quello delle recenti elezioni per il rinnovo del Parlamento europeo implica tentare di far spaziare lo sguardo al di là dei piccoli dati di Bolzano o dell'Alto Adige Südtirol, di Roma o dell'Italia. Il Vecchio Continente infatti è attraversato da una sorta di "febbre" dovuta probabilmente all'intima sensazione della propria inadeguatezza rispetto
segue a pag. 4

Neues ins Positive umsetzen



von Ulrich Seitz

Im Jahr 2017 wurde ein Gesetz (GvD vom 3. Juli 2017, Nr. 117) zur Reform des gesamten Vereinswesens erlassen, welches die Vereine im sogenannten "Dritten Sektor" in einem nationalen Register zusammenfassen soll. Das Gesetz sieht für das Vereinsweisen einige grundlegende Änderungen vor. Es werden nicht nur die Akteure des Dritten Sektors und deren Voraussetzungen definiert, sondern auch zivilrechtliche Normen bestimmt und steuerrechtliche Aspekte geregelt.
folgt auf Seite 15

L'ANNIVERSARIO



Celebrati a Roma al Centro Congressi Brentani i 30 anni dalla fondazione di Auser la rete nazionale delle associazioni che si dedicano all'invecchiamento attivo nelle 1534 sedi sul territorio

ALL'INTERNO

- 3** **Costa: le Auser territoriali chiamate nella rete nazionale**
- 9** **Pedretti: Spi/Cgil dalla parte degli anziani attivi nella società**
- 13** **Wenter: Medikamente vor Hitze und Sonne schützen**
- 14** **Tre "magici" musicisti che allietano i pomeriggi nelle case di riposo**
- 17** **Il CoWorking della Memoria a Merano assieme ad Auser**
- 18** **Pampagnin: undici coordinatori per gestire servizi e attività sociali**

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

97321610582





L'EDITORIALE

Dalla riforma del volontariato le nuove sfide per Auser

segue dalla prima

ventati un riferimento accreditato e importante: i numeri della nostra attività, il nostro Filo d'Argento, i dati dei chilometri percorsi per l'accompagnamento sociale, del turismo sociale, dei momenti di socializzazione creati, rappresentano un significativo indicatore dei bisogni che giornalmente le persone ci manifestano. Da questo punto di vista possiamo definirci un vero e proprio osservatorio sociale.

Questo dato ci carica ancor più di responsabilità per il futuro, impone molta professionalità, servizi di qualità e soprattutto continuità. Questo anniversario cade nel momento in cui la riforma del Terzo Settore entra a pieno titolo nella vita delle nostre strutture e in tutte le nostre attività. In questo contesto la nostra associazione

avvia il suo processo riorganizzativo, senza rinnegare niente della nostra attività passata ma cercando di mettere più attenzione su come la realizziamo e di tradurre le regole del Codice del Terzo Settore e dello Statuto dell'Auser nazionale nel nostro modo di fare e di agire. Dobbiamo dare risposte concrete a quella trasparenza che da più parti viene invocata, possiamo e dobbiamo farlo sapendo che non amiamo la burocrazia e che siamo più portati a realizzare attività piuttosto che artificiosi prospetti di contabilità e di registrazione analitica.

Le attività del Terzo settore e in particolare del volontariato nascono e devono restare sussidiarie, non devono assolutamente sostituire il pubblico, ma, come vediamo giornalmente, non sono

meno importanti: sono attività che arrivano immediatamente alle persone alleviando i bisogni manifestati. Rappresentano spesso soluzioni temporanee ma non per questo episodiche, le nostre sedi sono un punto di riferimento certo per tante persone che ogni anno ci contattano per attivare un servizio e dei veri e propri luoghi di aggregazione sociale.

Ma anche l'ente pubblico deve fare un salto di qualità dando attuazione a quanto è scritto nel Codice del Terzo Settore per quanto

mo a continuare ad essere una delle grandi associazioni di eccellenza.

Per questo ci avviamo a costituire ex novo una struttura provinciale di promozione sociale che assumerà il nome di "Auser Federazione Alto Adige APS", centro regolatore che svolgerà il ruolo di indirizzo, direzione, autocontrollo e coordinamento delle attività dell'intero sistema a rete dell'Auser in provincia di Bolzano.

L'Organizzazione di Volontariato "Centro Auser Bolzano" entro il 3

agosto 2019 dovrà adeguare il proprio Statuto secondo le disposizioni previste dal Codice del Terzo Settore. Essa altro non può essere che una Associazione affiliata all'"Auser Federazione Alto Adige APS", svolgendo la propria attività prevalentemente nei confronti della comunità locale e di terzi.

Per le attività di promozione so-

ciale, ovvero attività rivolte ai propri associati, ai loro familiari e a terzi, sarà costituita una associazione affiliata di promozione sociale, il "Centro Auser Insieme APS", che gestirà l'attività del turismo sociale curando l'organizzazione dei soggiorni, delle gite e dei balli. In ogni caso il tesseramento sarà unico, Auser è un'associazione di persone per cui ognuno, ovunque eserciti il proprio ruolo, è iscritto all'Auser, nazionalmente definita e registrata. L'Auser si propone da una parte di essere un centro aggregatore rivolto a tutte quelle associazioni che condividono i nostri valori e dall'altra di promuovere insieme allo Spi/Lgr la nascita di nuovi circoli nei comprensori e nei comuni della provincia.

Elio Fonti



riguarda co-progettazione, co-programmazione e accreditamento. La riforma del Terzo Settore chiede agli enti locali di costruire una risposta ai bisogni sociali, integrata con l'attività degli enti del Terzo Settore. Serve quindi una visione unica che, gestita dal soggetto pubblico, metta in sinergia tutto quello che il territorio può offrire, rispettando i ruoli primari e sussidiari, e favorendo la partecipazione dei cittadini alle attività di interesse pubblico e sociale.

Per parte nostra abbiamo un compito delicato, dobbiamo mettere l'Auser in sicurezza, anche perché l'impressione che matura sempre di più è che la riforma del Terzo Settore creerà un profondo spartiacque tra chi entra e chi starà fuori e noi ci candida-



IL PRESIDENTE

Tutte le Auser territoriali chiamate nella rete nazionale

di Enzo Costa*

La Conferenza di Organizzazione dell'Auser nazionale che si è tenuta a Roma nei giorni 9 e 10 maggio è stata l'occasione per discutere le novità introdotte dalla riforma del terzo settore ed assumere decisioni in grado di rendere la macchina operativa dell'Associazione, e l'insieme delle regole che ne governano il funzionamento, più rispondente ai cambiamenti che intervengono nel contesto politico, economico e sociale in cui l'Auser si trova ad agire.

Di fronte agli scenari che si presentano ed alle sfide future occorre accettare la richiesta di innovare, in modo sostanziale, il modo stesso di "fare squadra", passando dalla storica articolazione organizzativa ad un "sistema a rete", dove i punti di connessione sono molti, diffusi e interconnessi, non casuali o determinati dallo spontaneismo, ma progettati, strutturati, regolati nei rapporti, nell'attribuzione di responsabilità e compiti. Così si dà corpo "all'Associazione unica", alla grande rete nazionale, finalmente riconosciuta, che avvicina i rapporti e le relazioni, mette a confronto le esperienze, non disperde le iniziative, aumenta l'efficienza e la produttività individuale e collettiva, e per questa strada accresce le risorse e favorisce il conseguimento dei risultati.

L'Auser avvia la riforma della propria struttura organizzativa, forte dei successi già conseguiti, puntando ad espandere ulteriormente il consenso sulle sue posizioni fra i cittadini, accrescere presenze e incrementare attività, aumentare la propria capacità di azione.

L'obiettivo è adeguare l'insieme delle politiche organizzative per rendere l'azione dell'Auser più rispondente alle esigenze della società che cambia, più coerente con l'obiettivo del benessere delle persone associate, degli anziani e dei cittadini, più flessibile ed adattabile ai vari contesti territoriali ma chiara nella definizione dei processi decisionali, di assunzioni di responsabilità da parte del gruppo dirigente, di predisposizione delle strategie.

Abbiamo avviato l'adeguamento dei nostri statuti alle nuove regole introdotte dal Codice Unico del Terzo Settore, sono stati assunti orientamenti e individuate soluzioni credibili, frutto come sono di un ampio e partecipato dibattito che si è sviluppato prima nei gruppi di lavoro che l'hanno preparata, nel Comitato direttivo e nel corso della Conferenza, in cui si è misurato e raccolto il consenso, di una definizione condivisa delle scelte di intervento, graduale ma chiaro negli obiettivi da conseguire per rendere l'associazione ancora più pronta ed attrezzata ai compiti che l'attendono.

Abbiamo preparato un vademecum che raccoglie tutte le novità che la riforma introduce e prodotto delle schede che spiegano le procedure per svolgere correttamente le nostre attività più tipiche.

Attraverso l'utilizzo dell'applicativo informatico unico



Ivan Pedretti, Enzo Costa, Andrea Volterrani e Maurizio Landini

va migliorata e resa conforme a quanto disposto dai decreti legislativi la tenuta dei conti, dell'anagrafe dei soci, dei volontari, delle attività che realizziamo nel territorio.

L'applicativo unico sarà funzionale anche alla realizzazione del Bilancio Sociale Auser che andrà redatto e reso pubblico annualmente.

Occorre ridare slancio e garantire rinnovato impegno per rilanciare il tesseramento e la raccolta fondi. Per la formazione dei dirigenti e dei volontari che operano nei servizi, va realizzato un "progetto di formazione Auser" che punti all'accrescimento delle competenze (che devono diventare una caratteristica forte di tutta l'Associazione) e al rafforzamento dell'identità.

Dopo la Conferenza di Organizzazione nazionale si dovranno tenere le Conferenze di Organizzazione da parte di tutte le Strutture dell'Auser, con al centro del dibattito gli stessi temi dibattuti nell'assemblea nazionale e la necessaria adozione delle regole e degli orientamenti politico-organizzativi che la Conferenza nazionale ha definito.

Fin da questi appuntamenti si devono realizzare le scelte che attuano la riforma organizzativa dell'Auser.

Si apre così un percorso che deve vedere il pieno dispiegamento, nell'intera Organizzazione, delle riforme organizzative dibattute, condivise, decise, in modo che, all'appuntamento congressuale del 2021, si presenti la "rinnovata" Auser con obiettivi in parte già conseguiti, come sempre pronta e ancor più adeguata alla società che cambia con un'attività sociale sempre più orientata al benessere dei nostri soci e dei cittadini tutti.

Il 5 maggio l'Auser ha compiuto trent'anni di attività, la Conferenza di Organizzazione è stata anche l'occasione per festeggiare questo importante traguardo che ci riempie di orgoglio e ci fa guardare i prossimi anni con più sicurezza e determinazione.

*Presidente nazionale Auser

ELEZIONI EUROPEE

L'Italia leghista è fragile e rischia l'isolamento in Europa

segue dalla prima

proprio alla globalizzazione, ma allo stesso tempo anche alla legittima convinzione nelle proprie capacità fondate su una storia, una cultura, una spinta innovativa senza uguali nel mondo. Solo se i retaggi del secolo scorso e delle sanguinose guerre che l'hanno caratterizzato non fossero ancora purtroppo delle zavorre spesso troppo pesanti e i vecchi linguaggi legati alle nazioni e ai confini non si trasformassero in soffocanti reti per ogni ideale di pace, crescita economica e sociale a misura di persona e di tutela dell'ambiente per le prossime generazioni. Una fenomenale contraddizione che scuote inevitabilmente anche la politica quale strumento di auto-governo dei popoli. Politica che sulla scena mondiale in verità è ispirata sempre meno da menti illuminate e sempre più da meschini giochi di potere basati il più delle volte sul successo di chi utilizza meglio o prima degli altri la potenza delle nuove tecnologie mediatiche.

Questione di cultura si dirà da più parti con realistica umiltà.

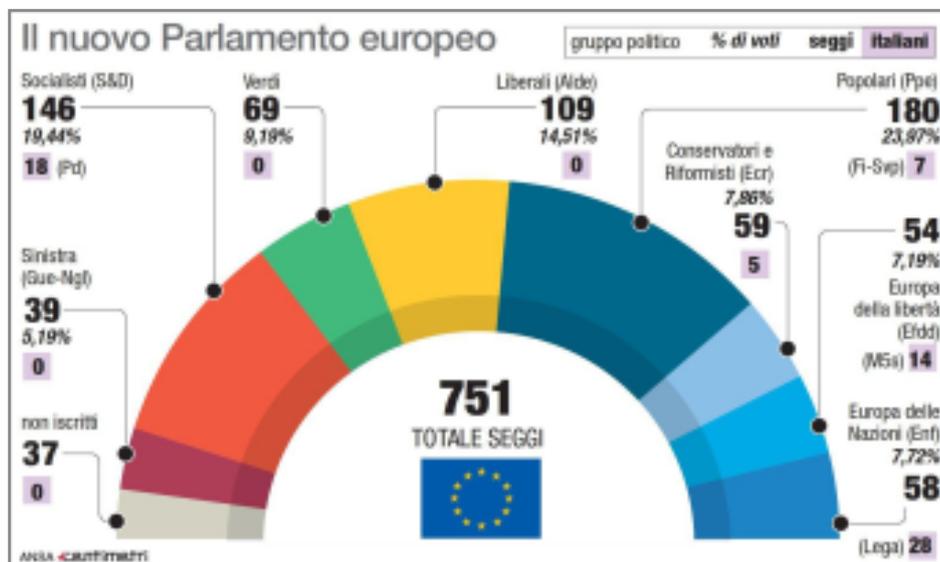
Sta di fatto che a livello europeo non è passata l'onda nera dei sovranisti, ovvero coloro che teorizzano la preminenza delle loro piccole nazioni rispetto alla visione continentale e si dicono alleati salvo poi scoprirsi intrinsecamente ed inevitabilmente nemici.

Del resto se l'ungherese Orban, ad esempio, difende la sua nazione con il solito "prima l'Ungheria", lo farà anche a scapito del suo vicino polacco Duda che, costi quel che costi, a sua volta dirà "prima la Polonia".

Insomma fortunatamente sovranisti in minoranza nel Parlamento europeo, ma con segnali davvero preoccupanti soprattutto in Paesi importanti come Inghilterra, Francia e Italia. Senza contare Ungheria, Polonia e Grecia. A Londra infatti il partito della Brexit di Farage ha stravinto; a Parigi la destra estrema della Le Pen ha superato il "fenomeno" del partito di Macron e a Roma la Lega di Salvini è il primo partito.

Come dire se l'Europa è salva, almeno per ora, l'Italia proprio non lo è.

Che scenario si prefigura infatti ora nel nostro Paese? Umiliati i Cinque Stelle – troppo banale e facile inferire dicendo dalle stelle alle stalle – ora per i leghisti si apre la stagione della rivalsa politica. Che sarà certo pesantissima, ma che in Parlamento non potrà contare su grandi numeri posto che il partito



di maggioranza è quello di Di Maio che anche nel governo Conte pesa decisamente di più. E allora prevarrà la tentazione salviniana di elezioni anticipate per sfruttare il momento favorevole? Potrebbe anche accadere in autunno magari in concomitanza con l'inevitabile manovra di bilancio da lacrime e sangue per mettere in sicurezza i conti pubblici sui quali anche la nuova Europa non ci farà di sicuro sconto alcuno.

L'impressione allora è che la permanente campagna elettorale del leader leghista – ormai quasi tutti ci siamo dimenticati che è pure ministro degli Interni - proseguirà felpe dopo felpe, divisa dopo divisa con l'unico obiettivo di spostare l'attenzione degli italiani dai problemi veri del Paese che sono quelli del lavoro, dei giovani, degli anziani, della sanità, dell'ambiente, dei diritti e della coesione sociale.

Ma il conto alla fine saranno chiamati a pagarlo proprio gli italiani e non tanto in senso stretto quello della propaganda salviniana, quanto quello legato alla tenuta del sistema Paese la cui economia si è fermata e dove già con le pensioni di questo mese di giugno milioni di pensionati si vedranno le prime decurtazioni sull'indicizzazione del costo della vita. E allora altro che proclami dal balcone come quel tristissimo "abbiamo sconfitto la povertà".

Tuttavia i segnali di una qualche reazione civile nel Paese non mancano. Non si tratta solo evidentemente dell'avviata rimonta del Partito Democratico, ma in particolare delle migliaia di ragazze e ragazzi che sull'esempio della svedesina Greta sono scesi in piazza, anche a Bolzano, in difesa del mondo, della qualità della vita e per una società più democratica e solidale.

C'è ancora speranza, ma non sarà un percorso né semplice, né breve.

Orfeo Donatini



25° ANNIVERSARIO

Cinque lustri di volontariato al servizio degli anziani



Mentre Auser nazionale ha appena avviato i festeggiamenti per il trentennale della sua fondazione grazie all'intuizione dell'allora segretario generale della Cgil Bruno Trentin e dello Spi, a Bolzano il 22 maggio scorso il Centro Auser/Vssh Zentrum ha dato vita ad un incontro particolarmente partecipato in sala Europa per spegnere le sue prime venticinque candeline.

Il presidente Elio Fonti – presente anche il presidente nazionale Enzo Costa – ha così gestito l'appuntamento con la sicurezza e l'emozione di chi ha la consapevolezza di essere protagonista di una stagione di profondo cambiamento ricca di sfide destinate a

coniugare i valori dell'associazione con le nuove modalità organizzative imposte dalla riforma del terzo settore.

Particolarmente apprezzata e davvero coinvolgente l'esibizione d'apertura del Coro Auser che ha fatto da prologo alla tavola rotonda incentrata proprio sulla riforma del mondo del volontariato e affidata al direttore del nostro giornale Orfeo Donatini che – dopo il saluto del sindaco di Bolzano Renzo Caramaschi – ha stimolato le riflessioni del presidente Elio Fonti, dell'assessore comunale Juri Andriollo, del presidente dell'Asaa nonché prossimo direttore del Centro Servizi Volontariato Ulrich Seitz, di Renato Zanie-

ri per lo Spi e di Cristina Masera, segretaria generale della Cgil Agb per concludere con il presidente nazionale Auser Enzo Costa.

Non potevano mancare le premiazioni dei volontari da più anni impegnati al servizio degli anziani e soprattutto del loro invecchiamento attivo. Insomma una bella festa che lungi dall'aver assunto il significato di un traguardo raggiunto ha rilanciato tutti i valori e le sfide dell'associazione per consolidare il suo radicamento in una società destinata ad un crescente invecchiamento e quindi necessariamente chiamata a dare organiche risposte alle domande di solidarietà e vicinanza dei suoi anziani cittadini.





25 APRILE

Una grande festa di popolo da ripensare con le istituzioni



di Guido Margheri

Il 25 aprile abbiamo vissuto una bellissima sorpresa. Nelle due feste popolari organizzate in Piazza Don Bosco e sui Prati del Talvera da una rete plurale di decine e decine di associazioni, insieme al Comune di Bolzano, una folla notevole si è ritrovata, nonostante il tempo uggioso e un lunghissimo ponte festivo, per festeggiare la Liberazione ballando, ascoltando musica, mangiando e bevendo qualcosa, incontrando laboratori, esperienze e associazioni, riflettendo su letture e testimonianze. Il ponte ideale tra le due piazze è stato rappresentato dalle canzoni del Coro Bella Ciao di Trento e dalle letture dell'attrice Flora Sarrubbo.

Un forte e gioioso messaggio di comunità e di resistenza civile che le cittadine e i cittadini hanno accolto con grande entusiasmo anche perché consapevoli della necessità di una partecipazione attiva per riaffermare i valori fondamentali della nostra Costituzione che sono patrimonio unitario e comune di tutte e di tutti nel senso indicato da Arrigo

Boldrini, il comandante partigiano Bulow: *"Abbiamo combattuto assieme per riconquistare la libertà per tutti: per chi c'era, per chi non c'era e anche per chi era contro..."*.

Tutto ciò deve far riflettere e portare ad un ripensamento del modo in cui questo ed altri anniversari sono ricordati. La larga partecipazione che si è registrata nelle piazze del pomeriggio e, parzialmente, anche in alcuni luoghi al mattino (il Muro del Lager, Piazza Adriano, Piazza Matteotti) non deve rimanere un episodio isolato e non può non portare a modificare anche il lungo, rigido e quasi insostenibile protocollo delle cerimonie ufficiali.

La memoria della Resistenza ha senso solo se la si traduce in vita e vitalità democratica, solo se quei valori e gli ideali, che motivarono allora le scelte dei partigiani e che rappresentano le radici della vita democratica e della convivenza civile di oggi, si rinnovano nel tempo conquistando nuovi orizzonti di cambiamento positivo e restano attivi nelle menti e nei cuori di tutte e tutti. Non perdiamolo più di vista. Non perdiamoci di vista.





SALUTE

Antibiotici: resistenza, abuso e (ir)responsabilità

di Giorgio Dobrilla

Da anni tutti gli enti regolatori internazionali, l'Associazione Italiana del Farmaco (e anche la nostra piccola rubrica sul quotidiano Alto Adige in almeno 5 occasioni), hanno messo in guardia circa la crescente resistenza in tutto il mondo agli antibiotici, di cui c'è effettivo abuso, e circa le pesantissime conseguenze che ne possono derivare. L'abuso ha cause multiple: uso di antibiotici in malattie da virus che notoriamente sono insensibili ad essi, esigenza del paziente di guarire in fretta ("tutto e subito"), timore dei medici di venire accusati per non aver prescritto antibiotici e di doverne rispondere se poi affiora una infezione microbica (esempio quest'ultimo della cosiddetta "Medicina difensiva"). Molti cittadini sottostimano inoltre che l'efficacia degli antibiotici non è comunque (quasi) mai del 100%, in quanto alcuni ceppi batterici riescono a resistere all'antibiotico usato e pure a trasmettere geneticamente questa resistenza alle generazioni successive di batteri. Questo proliferare di ceppi resistenti ha comportato una perdita di efficacia degli AB nei confronti di batteri che prima erano da essi



debellati. La soluzione di questo grave problema, poco percepito dalla popolazione eppure di drammatica importanza, non può che essere programmata e tentata internazionalmente. L'OMS da anni insiste sulla necessità di una rete mondiale per il monitoraggio delle antibiotico-resistenze registrate nei vari Paesi, i quali andrebbero informati e aggiornati di continuo. Purtroppo, in un'intervista a Doctor33 di qualche anno fa, l'allora commissario straordinario dell'Istituto Superiore di Sanità Walter Ricciardi rivelava che solo 129 dei 194 Paesi membri avevano fornito dati nazionali...e tra questi, solo 42 avevano rintracciato i dati relativi a tutte le 9 coppie di batteri-antibiotici risultate essere le principali minacce per la salute pubblica." I medici dovrebbero sapere che queste comprendono

principalmente Stafilococco aureo e meticillina, Escherichia coli e cefalosporine, Klebsiella pneumoniae e antibiotici beta-lattamici a spettro antibatterico molto ampio. Tra le conseguenze più gravi dell'antibiotico - resistenza va ricordata la ultrarefrattarietà alle cure antitubercolari (il malato viene forzatamente isolato come un terrorista!) e a quelle per la colite da Clostridio difficile (colite che per essere curata può richiedere persino l'ingestione di feci di pazienti guariti!). Non va infine dimenticato per Ricciardi l'abuso di antibiotici pure in veterinaria, dove non di rado si cerca, per esempio, di prevenire con antibiotici l'influenza degli animali, pur essendo quest'ultima una malattia virale prevenibile eventualmente solo con la vaccinazione. La situazione non è migliorata e senza provvedimenti urgenti si calcola che nel 2050 l'antibiotico-resistenza, e quindi le infezioni intrattabili, diventeranno la prima causa di morte nel mondo. Il proverbio italiano "Uomo avvisato mezzo salvato" ("gewarnt ist halb gerettet", direbbero gli amici di lingua tedesca), vale anche per i seri pericoli dell'abuso immotivato di antibiotici.



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. --

DIAMO UN SENSO AL 5X1000: ANZI, GLIENE DIAMO CINQUE!



Vediamo l'invecchiamento attivo come un valore per tutta la società



Tocchiamo con mano la fragilità e la solitudine che ci circondano



Annusiamo il profumo della solidarietà e della partecipazione



Ascoltiamo le esigenze delle persone nelle comunità in cui siamo attivi



Assaporiamo il gusto di aiutare chi ha bisogno

Auser ogni giorno fornisce servizi gratuiti per vivere meglio la longevità.

SCEGLI DI DESTINARE IL 5 PER MILLE ALL'AUSER
C.F. 97321610582



La cittadinanza non ha età

www.auser.it

#5SENSI5X1000



V diventa Volontario

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



IL SEGRETARIO NAZIONALE

Lo Spi/Cgil sempre dalla parte degli anziani attivi nella società

di Ivan Pedretti*

È il 1989 quando la Cgil di Bruno Trentin decide di cambiare profondamente e di trasformarsi nel Sindacato dei diritti. Con la Conferenza di Chianciano si sciolgono le componenti politiche legate a partiti che spariranno di lì a breve e si costruisce una nuova azione sindacale, che guarda fuori dalla fabbrica e che si apre alla società. È una grande intuizione e la soluzione ottimale per farsi interpreti dei grandi mutamenti e sconvolgimenti in atto in quell'epoca. È in questo contesto storico che la Cgil e lo Spi decidono insieme di dare vita all'Auser volendo così promuovere un'azione sociale di prossimità e cominciando a considerare il benessere come un tema rilevante della vita delle persone anziane. Benessere vuol dire tante cose. Vuol dire attività culturali, socialità, invecchiamento attivo, alimentazione, apprendimento permanente.

Significa occuparsi degli anziani non solo perché stanno male, perché prendono poco di pensione, perché non hanno accesso ai servizi ma anche perché possano vivere meno soli, in compagnia, il più possibile in buona salute e restando attivi nella società.

Di questo si occupa l'Auser svolgendo un'azione preziosa e quotidiana in tutto il territorio nazionale.

Occorre però sempre ricordarsi da dove veniamo e qual è la nostra storia. Ci serve anche e soprattutto per guardare al domani, perché quella che stiamo vivendo è una fase attraversata da nuove trasformazioni che richiedono un grande e comune sforzo di comprensione.

Come è successo nel 1989 anche oggi ci ritroviamo in una società che sta cambiando rapidamente. Ci basti pensare ad un tema che ci riguarda da vicino come quello dell'invecchiamento della popolazione, fenomeno di portata colossale che coinvolge indistintamente il mondo occidentale.

È del tutto evidente che di fronte a



questi nuovi scenari non possiamo rimanere uguali a noi stessi.

Il punto è come reagiamo e come ci riorganizziamo di fronte alle mutate esigenze delle persone, sia per quanto riguarda il sistema delle tutele e delle protezioni, sia per quanto riguarda il benessere.

Ci sono milioni di anziani che hanno ancora molto da dare, che non vogliono essere estromessi ma che si vogliono sentire parte della società.

La Cgil ha l'occasione storica di dare vita ad un sistema a rete in cui tiene insieme tanto l'azione sindacale quanto quella del volontariato.

Nessuno può farlo di più e meglio del nostro sindacato, che è rimasto l'unico soggetto organizzato in maniera significativa nel paese.

I partiti infatti sono praticamente spariti e sono - come si dice - liquidi. Non sono dei contenitori associativi ma dei comitati elettorali che si attivano quando c'è una competizione elettorale per poi ritirarsi non appena questa è termi-

Auser e Spi hanno di fronte un compito importante, ovvero quello di ritessere un'idea e una visione della società e possono essere all'altezza di questa sfida solo se la affrontano insieme. La collaborazione fra Auser e Spi ha permesso di realizzare questo studio che ha l'obiettivo di promuovere e facilitare le forme di assistenza a domicilio per le persone anziane garantendo loro la permanenza nel proprio ambiente di vita.

nata. Il quadrato rosso della Cgil non può costituire un fastidio ma una grande opportunità reciproca. C'è spazio per tutti, ognuno con la propria autonomia che è sempre importante e che va rispettata. Abbiamo però di fronte a noi un compito importante, ovvero quello di ritessere un'idea e una visione della società e possiamo essere all'altezza di questa sfida solo se la affrontiamo insieme. Possiamo farcela solo se abbiamo delle relazioni condivise e dei percorsi di analisi e riflessione costruiti assieme.

Per questo penso che Spi e Auser debbano innanzitutto provare a guardare a dei comuni percorsi formativi.

Tornare a studiare, riconoscere e condividere la propria storia, provare ad andare avanti guardando tutti verso la stessa direzione. Sarà sicuramente complicato, bisognerà discuterne, non sarà semplice. Ma bisognerà farlo. Riuscirci dipende solo da noi.

*Segretario generale Spi/Cgil



SALUTE

Le proteine nell'alimentazione sono l'essenza della vita

di Cristina Tomasi
- seconda parte -

Le proteine migliori sono quelle la cui percentuale maggiore va in sintesi proteica.

Qual è la proteina a maggior valore proteico? Il rosso dell'uovo, in cui l'85% va in sintesi proteica! Siete meravigliati, vero? Anche perché pensate sempre ai body-builder che assumono bianco d'uovo a gogo, solo il 18% del bianco d'uovo isolato potrà essere usato dal nostro organismo per la propria biosintesi proteica!

Un ulteriore paragone: la proteina del rosso d'uovo ha un valore biologico di cinque volte superiore rispetto alla proteina della soia, di altri legumi o latticini.

Il Prof. Luca Moretti nei suoi decennali studi sul catabolismo proteico è riuscito a identificare il rapporto tipico per la specie umana degli aminoacidi essenziali e riprodurlo in un prodotto che ha un valore biologico del 99%, e quindi solo l'un per cento di cataboliti. Si tratta del MAP, Master Aminoacid Pattern, che è senz'altro l'unico prodotto nel suo genere.

Nella tabella in alto potete vedere il valore biologico e quello catabolico in termini di cataboliti azotati di alimenti che finiscono sulle nostre tavole.

Se segui una dieta vegetariana o vegana devi prestare ancora più

Alimento	Valore biologico	Cataboliti azotati
Uovo di gallina	48%	52%
Rosso d'uovo	85%	15%
Albumi	18%	82%
Carne, pesce, pollame	28-36%	64-72%
Alimenti vegetali, inclusa la soia	max 18%	min 82%
Latticini	16%	84%
Proteine del siero latte (whey protein)	16%	84%
MAP (Master Aminoacid Pattern)	99%	1%

Per fornire al corpo tutti gli aminoacidi essenziali bisogna mangiare le proteine di vario tipo, sia di origine animale che vegetale

attenzione a mangiare cibi giusti per avere un profilo di aminoacidi completo e integrarli; io integro i miei pazienti vegani e vegetariani con 15 grammi almeno di MAP al giorno.

Le proteine servono per invecchiare bene e mantenere alta la qualità della vita fino alla fine.

Tutti invecchiano, ma alcune persone lo fanno meglio di altre e lo fanno in modo più lento.

Vuoi mantenerti giovane più a lungo e rallentare il processo di invecchiamento? Devi mangiare le proteine!

Il rinnovo, duplicazione e rigenerazione cellulare non può avvenire in modo efficace senza proteine. Per produrre le cellule nuove ogni giorno e notte il tuo corpo ha bisogno del materiale plastico: le proteine.

È molto importante capire questo concetto perché è un rimedio anti-età naturale.

Se hai più di 30-35 anni sicuramente utilizzi una crema anti-rughe; pensa invece che potresti curare dall'interno i segni dell'invecchiamento, assumendo una quantità sufficiente di proteine di qualità. Un apporto proteico adeguato associato ad un regolare allenamento per il mantenimento della massa muscolare è un rimedio per contrastare la sarcopenia - la perdita di massa muscolare con l'avanzare dell'età.

La sarcopenia è un processo di invecchiamento che si può fermare, contrastare con l'allenamento con i pesi e una dieta ad adeguato apporto proteico.

Se le proteine non vengono assunte con il cibo in quantità adeguata per lo svolgimento delle funzioni fisiologiche del corpo, l'organismo comincia a "mangiare" i muscoli per ottenere gli aminoacidi necessari per il suo funzionamento, causando la perdita di massa muscolare ovvero la sarcopenia.

Seguire una dieta proteica è indispensabile per chi vuole aumentare la forza e la crescita muscolare seguendo un programma di allenamento specifico.

E se invece non ti interessano i muscoli ma vuoi semplicemente dimagrire, seguire una dieta proteica è importante per perdere il grasso senza che diminuisca la massa muscolare.

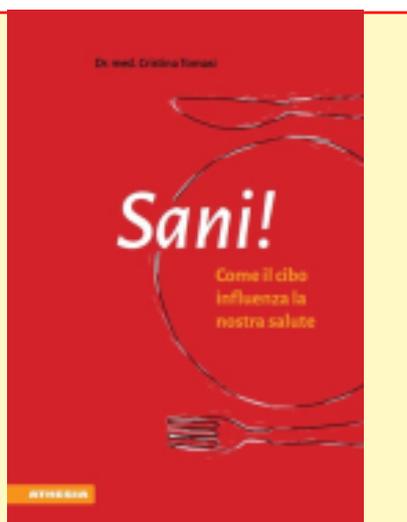
Continua

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.



Giocare rende felice.
Sentire anche.



Prova i nuovi
apparecchi acustici che
ti fanno sentire felice.
Ora ancora più piccoli,
con grandi prestazioni.

Bolzano

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

Bressanone

Via Fiemili 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

Merano

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. ore 14.00-18.00

Vipiteno

Ottica Ghirardini
Città Vecchia 23
ogni lun. ore 9.00-12.00



T 800 835 825
zelger.it



ZELGER

Esperti dell'udito

RUBRICA

LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di
 Gabriella Bissacco
 Luisa Gneccchi
 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.

Viaggio nel labirinto di norme e burocrazia

ECOBONUS 2019: DETRAZIONE PER IL RISPARMIO ENERGETICO IN ASSENZA DI COMUNICAZIONE ALL'ENEA

Salvi migliaia di cittadini: ammessa la detraibilità delle spese di ristrutturazione che comportino un risparmio energetico in assenza di comunicazione all'ENEA.

Il Caaf della CGIL-AGB informa che recentemente l'Agenzia delle Entrate ha chiarito con una risoluzione, la n. 46 del 2019, che il mancato / tardivo invio della nuova comunicazione all'ENEA, prevista per gli interventi di recupero del patrimonio edilizio che comportano un risparmio energetico, come ad esempio le finestre, non determina la perdita del diritto alla detrazione IRPEF del 50%, prevista per detti interventi.

Il Direttore del Caaf Cgil-Agb, Marco Pirolo, precisa che la Finanziaria 2018 ha introdotto l'obbligo di trasmettere per via telematica all'ENEA le informazioni relative agli interventi di recupero del patrimonio edilizio che comportino un risparmio energetico, per i quali il contribuente intende fruire della detrazione IRPEF del 50%; tale adempimento deve essere effettuato al fine di monitorare e/o valutare il risparmio energetico conseguito a seguito della realizzazione di detti interventi, in analogia con quanto già avviene in materia di detrazioni fiscali per la riqualificazione energetica degli edifici; in questo caso, però, l'invio telematico all'Enea, rimane un requisito obbligatorio per poter ottenere le detrazioni previste. Pur in presenza della risoluzione dell'Agenzia delle Entrate che non esclude la detraibilità della spesa, il Caaf della Cgil-Agb suggerisce di ottemperare comunque a quanto previsto dalla legge finanziaria 2018.



REDDITI: LA DICHIARAZIONE PER I CONTRIBUENTI "INCAPIENTI"

Troppo spesso viene sottovalutata l'importanza e l'utilità di presentare una dichiarazione dei redditi anche per contribuenti "incapienti". Questo cosiddetto "730 a zero" non prevede un rimborso fiscale per il contribuente (che non pagando imposte durante l'anno non può ottenerne rimborso anche in presenza di spese detraibili sostenute) ma può essere utile a chi deve presentare il modello RED (molti pensionati) o la DURP (Dichiarazione Unificata di Reddito e Patrimonio necessaria per accedere a molte prestazioni erogate nella Provincia Autonoma di Bolzano).

In particolare è da sottolineare che nel calcolo della DURP vengono sempre conteggiate le spese mediche sostenute e inserite in una dichiarazione dei redditi 730. Per cui anche un pensionato con la pensione "minima" (quindi già non paga imposte) e che abbia necessità di presentare la DURP, ha convenienza a compilare prima un 730 a zero. La fattura del dentista da 2000€ magari non darà rimborso fiscale ma abbassando il valore della DURP potrebbe permettergli di accedere a qualche altra prestazione sociale.



La compilazione di un "730 a zero" è un servizio totalmente gratuito.

Purtroppo ci si accorge spesso che non si utilizzano le possibilità di sostegno economico perché non si conoscono. Lo sportello sociale di AUSER serve proprio per venire a chiedere, per informarsi, per capire la propria situazione, venire a chiedere non costa nulla, ma può essere utile.



IN SOMMER

Medikamente vor Hitze und Sonne schützen

von Christian Wenter

Medikamente sollen kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt und vor Umwelteinflüssen, insbesondere vor Hitze und direktem Sonnenlicht, geschützt werden. Gerade im Sommer gilt es dies zu bedenken. Sonne, Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit können den Wirkstoffen schaden oder zumindest die Wirkung beeinträchtigen. Ab einer Temperatur von 30 Grad Celsius wird es kritisch: Gele werden flüssig, Zäpfchen schmelzen und bei Dragées kann sich der Überzug auflösen. Auch Asthasprays können sich in der Sonne stark aufheizen, was ihre Dosierungsgenauigkeit und Wirksamkeit verändert. Jedes Medikament kann, wenn es falsch gelagert wurde, seine Wirkung verlieren, auch ohne dass man es von außen erkennt. Es gilt also, gerade in den Sommermonaten, die persönlichen Medikamente konsequent vor Hitze zu schützen und möglichst nie in der prallen Sonne liegen zu lassen. Auf Reisen sollten mitgeführte Medikamente immer an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Im Auto etwa können Medikamente am besten unter einem Vordersitz oder im Kofferraum verstaut werden, denn bei einer Außentemperatur von 30 Grad heizt sich ein Auto auch im Schatten stark auf. Auf der Hutablage bzw. dem Armaturenbrett klettern die Temperaturen mitunter auf mehr als 70 Grad und auch das Handschuhfach heizt sich stark auf. Für empfindliche Medikamente ist eine Kühlbox ratsam. Im Flugzeug gehören Medikamente, die unterwegs nicht benötigt werden, ins aufgegebenes Gepäck, so kommen sie in den kühlen Frachtraum. Im Hotel kann man sie in die Minibar legen, wenn die Temperatur den Lagerungshinweisen entspricht. Medikamente sollten zudem immer in der Originalverpackung bleiben, da diese isolierend wirkt.

Sind besondere Regeln bei der Aufbewahrung eines Medikamentes zu beachten, dann finden sich meistens entsprechende Hinweise in Kurzform auf der Verpackung. Wenn nicht, dann gibt der Beipackzettel Aufschluss über die korrekte Lagerung. Steht in den Aufbewahrungshinweisen lediglich drinnen, dass die Medikamente außerhalb der Reichweite von Kindern gelagert werden müssen, dann ist die Lagerung des Arzneimittels in der Regel bei Zimmertemperatur möglich.

Verflüssigung oder Verfärbung von Gelen, Cremes, Salben und Zäpfchen, Verfärbungen oder Risse bei Dragées und Tabletten, aufgeblähte Verpackungen, Geruchsentwicklung, Ausflockung von Bestandteilen einer Flüssigkeit sowie Trübungen sind immer untrügliche Anzeichen für eine Veränderung eines Arzneimittels. Wenn ein Medikament anders aussieht als gewohnt oder erwartet, darf das Präparat auch nach dem Abkühlen nicht mehr verwendet werden. Der Grund: Die Wirkstoffe können sich zersetzen, die Präparate verändern ihre Konsistenz



und dabei können sich die Bestandteile ungleichmäßig verteilen. Nicht immer kann man einem Medikament ansehen, ob die Hitze ihm geschadet hat. Im Zweifelsfall sollte man vor der Anwendung einen Apotheker oder Arzt um Rat fragen. Natürlich sind Medikamente unterschiedlich temperaturempfindlich. Einige müssen ausdrücklich „kühl“ gelagert werden, das bedeutet unter 8 Grad Celsius. Dazu gehören Insuline, bestimmte Augentropfen, manche Vitaminpräparate oder einige der so genannten Biologicals. Zu Hause werden diese Medikamente im Kühlschrank gelagert, dabei ist das Gemüsefach wegen der wenig schwankenden Temperatur am geeignetsten. Unterwegs werden Vorräte zwingend in einem Kühlbehälter mitgenommen. Dabei sollte das Medikament aber keinen direkten Kontakt zu den Kühlelementen haben. Frieren Medikamente nämlich ein, kann auch dadurch ihre Wirkung verändert werden und sie sind nach dem Auftauen unbrauchbar. Erkennbar ist das zum Beispiel daran, dass ein Insulin trüb wird.

Ein weiterer Tipp: Wenn man auf Reisen ist, muss man darauf achten, welche Medikamente in welchen Mengen in das Zielland mitgeführt werden dürfen, damit es beim Zoll oder bei Kontrollen unterwegs zu keinen Problemen kommt. Es ist ratsam, sich vom verschreibenden Arzt eine aktuelle Bescheinigung (bei einer Reise ins fremdsprachige Ausland am besten in englischer Sprache) mitgeben zu lassen, in welcher der medizinische Grund und der therapeutische Nutzen mitgeführter Medikamente angeführt werden.

VOLONTARI

Tre "magici" musicisti che allietano i pomeriggi nelle case di riposo



L'intrattenimento musicale e canoro negli incontri promossi da Auser/Vssh nella sua sede di piazza don Bosco, ma anche all'interno delle diverse case di riposo della città e della provincia, costituisce uno degli elementi di maggiore aggregazione che partendo dai ricordi delle vecchie melodie riesce a coinvolgere gli anziani in momenti di emozionante gioia e vicinanza.

Fra i protagonisti di questi appuntamenti **Angelo Saragusa**, esperto batterista che ora, con il suo moderno impianto che gli assicura le basi musicali, intrattiene gli ospiti delle diverse case di riposo cantando le canzoni più famose del secolo scorso, in particolare quelle del primo Dopoguerra. Artigiano piastrellista di 72 anni, in città dal 1956 sempre con la sua passione per la musica che l'ha visto impegnato in diversi complessi altoatesini, non si sottrae mai: "Più mi chiamano e più sono contento - ammette infatti con malcelata soddisfazione - anche perché la gioia di un sorriso o di un applauso da parte dei nostri anziani è una cosa davvero impagabile". Non da meno **Luigi "Gino" Armellini** che di anni invece ne ha 91 e che della musica ha fatto un elemento costante della sua vita: autodidatta in clarinetto nel

Sopra Angelo Saragusa col suo impianto per le basi musicali

A dx in alto la pagina che "Il Mattino" ha dedicato a "Gino" Armellini. A fianco Giorgio Brazzo con la sua fisarmonica



'44 durante le lunghe ore durante i bombardamenti all'interno del rifugio 14 (quello che sta per essere demolito in questi giorni in zona industriale) si diploma al Conservatorio dopo la guerra. Ma sarà la fisarmonica a "rapirlo" ed a portarlo alla ribalta cittadina con il trio Roubal che si esibiva in Casa al Torchio in piazza Erbe. Rappresentante di commercio per decenni ma sempre con la passione per la musica, da quando nel 1964 ha raggiunto la pensione si è via via avvicinato al volontariato accompagnando al pianoforte il coro a Villa Serena e poi suonando praticamente in tutte le case di riposo. Abbinando il suo impegno anche con l'attività di insegnante nella sezione cittadina della scuola musicale Inzaghi di Milano.

Un'altra colonna sonora di Au-

ser/Vssh è poi il fisarmonicista **Giorgio Brazzo**, 87 anni portati con orgoglio e forza nonostante qualche recente malanno dal quale è uscito con una forza senza pari. "Siamo in dieci fratelli e posso dire che la mia è una famiglia di musicisti - ci tiene a sottolineare - tanto che mio fratello Andrea suona nell'orchestra regionale Haydn, mentre Francesco e Davide sono insegnanti all'Istituto musicale o ancora Fernando è primo mandolinista al Circolo Euterpe. Io per vivere ho fatto l'orologiaio e da quando sono in pensione mi dedico ai miei coetanei cercando di rallegrarli con le mie note. Giro in tutte le case di riposo con l'Auser o con il Club Rodigino. È una passione che non mi abbandonerà mai".

(o.d.)



ASAA

Gestärkt in die Zukunft gehen Chancen und Visionen

Fortsetzung von Seite eins

Es handelt sich um alle Organisationen, die ins nationale Einheitsregister des Dritten Sektors in folgende Kategorien eingetragen sein möchten, darunter ehrenamtliche Organisationen und Vereine zur Förderung des Gemeinwesens. Die derzeit in die Landesregister eingetragenen Ehrenamtlichen Vereine und Körperschaften zur Förderung des Gemeinwesens werden direkt ins neue Einheitsregister übergehen und müssten innerhalb Anfang August (Anm. 3. August 2019) ihre Satzungen anpassen.

Was mir im Rahmen der aktuellen Diskussion um Bürgerengagement und Zivilgesellschaft wichtig erscheint ist, dass die Thematik um den Dritten Sektor, einen Einzug in Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Wissenschaft geschafft hat. Hierbei wird die an Bedeutung gewinnende Rolle des Dritten Sektors im Sozialstaat hervorgehoben. Non Profit Organisationen als freiwillige Vereinigungen leisten einen bedeutenden Beitrag zur Sozialintegration, indem sie Partizipationschancen eröffnen, Wege der Integration in das Gemeinwesen aufzeigen und Werte und Normen weitergeben. Wurde der Dritte Sektor lange Zeit fast ausschließlich unter dem Aspekt des Dienstleistungssektors betrachtet, zeichnet sich seit einiger Zeit eine Wende in diesem Bereich ab. Die Potentiale des Dritten Sektors werden im Zuge der Diskussion um die Krise des Wohlfahrtsstaates wieder entdeckt.

Im Betracht dieser Entwicklungen, so ist die Meinung der Mitglieder im Dienstleistungszentrum fürs Ehrenamt, kommt dem Dritten Sektor ein zentraler Stellenwert zu, weil er die wesentliche Infrastruktur der Zivilgesellschaft bildet und Raum für Selbstorganisation, individuelles Engagement und kollektives Handeln bereitstellt. Daher soll mit diese Projekt der Versuch unternommen werden, die Rolle



des Dritten Sektors und vor allem der Non Profit Organisationen für die Zukunft abzuschätzen.

Die Bereitschaft zum bürgerschaftlichen Engagement befindet sich leider nicht mehr auf Wachstumskurs. Grundsätzlich ist auch in Südtirol, so beispielsweise in den Organisationen der Selbsthilfe bei Sozial-Schwächeren und vor allem bei Chronisch Kranken ein Wandel der Formen des Engagements festzustellen. Es werden eher zeitlich begrenzte und mehr projektartige Tätigkeiten nachgefragt. Dies ist insofern ein Problem für Dritte-Sektor-Organisationen, da Leitungstätigkeit eine gewisse Erfahrung und eine genaue Kenntnis der Organisation voraussetzt. Gemeinnützige Organisationen müssen sich daher auf die veränderte Situation einstellen und sich mehr als bisher bemühen, ihre Mitglieder und Engagierten an Leitungs- und Führungsaufgaben heranzuführen und diese auch für das gesamte Spektrum der Mitglieder - also auch für Frauen und Jüngere - attraktiv zu gestalten. Ferner sollte freiwilliger Mitarbeit auch unterhalb der Vorstandsebene ein höherer Stellenwert eingeräumt werden, etwa durch die Einrichtung der Position von bestimmten „Case-Managern“ unter den Freiwilligen oder durch Schulungs- und Fortbildungsangebote. Solche Angebote vermit-

teln Know-how, das man für die persönliche Zukunft auch außerhalb des Engagements im Dritten Sektor nutzen kann. Mit diesen Maßnahmen könnte das Engagement in Vereinen gerade für die jüngere Generation attraktiver gemacht werden.

Ulrich Seitz

Präsident Alzheimervereinigung
ASAA



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

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

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

Io vado... vive così de bello

Trekking in Toscana

14 - 18 ottobre 2019



1° giorno

Arrivo ed escursione tra Guardistallo e le colline di Montescudaio



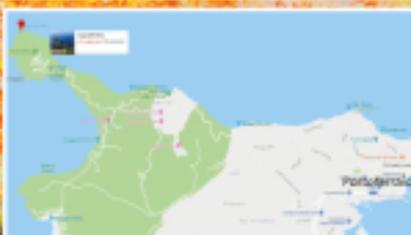
2° giorno

Escursione a Cala Violina una delle più belle spiagge della Maremma



3° giorno

Anello del Monte Nero e visita al Museo Etrusco di Volterra



4° giorno

Isola d'Elba con escursione a Capo d'Enfola uno dei posti più belli dell'isola



5° giorno

Visita al borgo di Bolgheri e rientro a Bolzano

Pernottamenti presso un Centro Vacanze in località Guardistallo.

Durante le escursioni sarà presente **Fabrizio Vago**, abilitato accompagnatore di media montagna. Possibilità di prolungare il soggiorno di 3/4 giorni con raccolta e spremitura olive o semplice relax

Per maggiori info: auserbz@gmail.com
tel. 0471 508614 - cell. 334 2678706

 auser vssh

CENTRO AUZER
VSSH ZENTRUM



TESSERAMENTO
MITGLIEDSCHAFT **2019**

Da **30 anni**
per l'invecchiamento
attivo

Seit **30 Jahren**
für aktives Altern

 auser-vssh

La cittadinanza non ha età

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



MERANO

Il CoWorking della Memoria in collaborazione con Auser

di Sergio Bonagura

Il CoWorking della Memoria è uno spazio in città a Merano che ospita realtà del terzo settore e progetti di innovazione culturale. La struttura è stata restituita alla comunità grazie all'impegno di Arciragazzi che, con il sostegno della Provincia di Bolzano, ha sviluppato un progetto di gestione rivolto, in primo luogo, alle attività culturali giovanili. L'associazione ha coinvolto altre realtà attive nel settore, come Deina e Piattaforma delle Resistenze e nel fra il 2017 e il 2018 ha completato la ristrutturazione dei locali. In questo modo è stato possibile allestire un'esposizione dei nostri principali progetti nell'ambito dell'educazione alla cittadinanza globale (Promemoria Auschwitz, Ultima fermata Srebrenica, Campi delle legalità e On the Road) facendoli confluire in un percorso narrativo.

Nel corso del 2018 è iniziata una proficua collaborazione con il Comune di Merano e con la Consulta Studenti, che ha portato alla realizzazione della prima edizione della Summerschool e soprattutto all'attivazione del progetto "Aula studio - Lernbereich", un'iniziativa autogestita dalle studentesse e studenti della città, in grado di offrire uno spazio per lo studio, individuale e di gruppo, pensato per chi frequenta le scuole superiori e l'università. Attualmente l'aula studio è aperta di 20 ore



settimanali su 4 giorni, con ulteriori aperture ad hoc per i gruppi che ne fanno richiesta.

Il tema memoria e rapporti intergenerazionali è un elemento portante dell'azione di Arciragazzi ed è centrale per la proposta di attività del CoWorking della Memoria, che per queste ragioni ha ospitato la formazione dei gruppi della zona di Merano di Promemoria Auschwitz e diverse iniziative in collaborazione con l'Anpi di Merano.

Per completare il radicamento dello spazio nella città del Passirio era necessario un ulteriore elemento, in grado assicurare l'intergenerazionalità del progetto e l'ampliamento delle possibilità di utilizzo della struttura. Con queste premesse è stato avviato un confronto con Auser che ha deciso di aderire al progetto.

Con l'arrivo di Auser, il CoWorking trova un nuovo partner in grado di allargare l'offerta sia in termini di orari apertura sia di proposta culturale. Gli enti del terzo settore, quando uniscono le forze, hanno maggiore possibilità di raggiungere i propri obiettivi; la gestione dei progetti in partenariato, inoltre, amplia la possibilità di innovazione sociale e razionalizza le risorse. Molto interessante anche la possibilità di favorire il confronto intergenerazionale, e realizzare un programma culturale sempre più all'altezza delle esigenze della cittadinanza. Il CoWorking sta diventando un luogo sempre più importante per diverse fasce della popolazione, di Il mutualismo 4.0, dove accanto ad alcuni servizi c'è la possibilità di incontrarsi per fruire di interessanti opportunità culturali.

V diventa Volontario

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



LA STRUTTURA

Undici coordinatori per gestire servizi e attività sociali

di Irene Pampagnin

L'Auser/Vssh, da 25 anni, offre svariati servizi a favore della cittadinanza meno giovane e/o più bisognosa di sostegno nelle varie pratiche del quotidiano. I nostri autisti sono sempre in prima linea per portare le persone in giro per la città e i nostri centralinisti ogni mattina sono presenti in ufficio a raccogliere le richieste di trasporto; i volontari delle strutture di degenza e del reparto di geriatria dell'ospedale portano una

ventata di allegria ad ospiti, pazienti e familiari; i volontari impegnati sul territorio raggiungono gli anziani direttamente a casa per un po' di compagnia e, per chi può, per una passeggiata all'aria aperta; il circolo "La Ruota" non cessa la sua attività nemmeno in estate, offrendo svariate attività ricreative in un ambiente climatizzato; il turismo sociale decolla proprio in questo periodo con i suoi otto soggiorni tra marini, montani e termali, con il sostegno dei nostri sette accompagnatori. E ancora il lunedì il controllo della pressione arteriosa e il giovedì lo sportello sociale.

Tante sono le attività da coordinare e ancora di più le volontarie e i volontari che svolgono la loro attività all'Auser: e tutti danno sempre il massimo per far sì che tutto giri nel verso giusto.

Per questa ragione Auser/Vssh ha individuato un volontario responsabile per ogni settore, così da poter monitorare al meglio ogni intervento e rendere l'attività di ogni singolo volontario serena e sicura per sé e per l'utenza.

I nostri responsabili di settore sono 11: Mariagrazia Bruson per l'ospedale, Rossana Ferrara per le case di riposo, il quartetto Rosalia Canova, Elisabeth De Wohlgermuth, Tiziana Capuzzo e Carla Zaccone per il circolo "La Ruota", Lorenzo Vidale per il turismo, Irene Pampagnin per il territorio, i trasporti e il coordinamento di volontari e responsabili di settore,

Giorgio Claps per Merano, Luciano Malfatti per Laves, Guido Margheri per il Club Ipazia. L'incarico di coordinatore riveste una grande responsabilità poiché le sue scelte possono portare al successo o al mancato raggiungimento di alcuni obiettivi. Ed è proprio dalla necessità di sostegno, confronto e scambio di esperienze che è nata la riunione dei coordinatori.

Una volta al mese, attorno ad un rotondo tavolone, si riuniscono i vari coordinatori per due ore di auto mutuo aiuto tra volontari, in cui vengono trattati argomenti che riguardano la buona prosecuzione delle attività.

Difficoltà, confronti, problemi, esperienze, consigli... tutto viene riportato

all'interno del gruppo con lo scopo di trovare insieme una soluzione per affrontare le difficoltà e aggiustare i punti deboli ma allo stesso tempo anche per riconoscere i punti di forza, confermare

quello che funziona e darci la carica per continuare il nostro lavoro di coordinamento. La regola base di ciascun incontro è una sola: il "non giudizio".

I volontari coordinatori sono liberi di portare il proprio pensiero all'interno del gruppo senza sentirsi giudicati, liberi di sfogare le proprie frustrazioni legate al servizio e aperti ad accogliere il pensiero dei compagni.

Un reciproco sostegno che aiuta ad alleggerire il "peso" della responsabilità dell'incarico.

La riunione di coordinamento è impregiata dalla presenza della counsellor Barbara Degli Agostini che funge da facilitatore del gruppo. Barbara porta un focus e invita i volontari a riflessioni più approfondite su alcuni temi ed esperienze che incontriamo nel quotidiano dell'associazione, permettendo così di dare una lettura diversa, creativa e innovativa alle cose.

"Mettersi insieme è un inizio, rimanere insieme è un progresso, lavorare insieme è un successo", cit. Henry Ford.





APPUNTI DI VIAGGIO

Tre isole greche alla ricerca di storia e natura incontaminata

di Paolo Valentinotti

Prima di passare alla descrizione delle isole del Dodecaneso che io e mia moglie visitammo anni fa, devo parlare della ragione storica che ha legato noi italiani a questo arcipelago. Alla caduta dell'Impero Ottomano la Società delle Nazioni, l'odierna ONU, diede al nostro Paese il compito di amministrare queste isole, che divennero praticamente italiane, per cinquant'anni, fino al 1947.

L'Italia vi profuse un notevole impegno edilizio, ma anche culturale. Quando ci recammo su una di queste isole, Kos, fui sorpreso di trovare molte persone che parlavano correntemente l'italiano, perché, mi dissero, avevano frequentato le scuole italiane: era l'epoca fascista.

Le strade e i palazzi erano di stile razionalista: pensate a Piazza del Tribunale, mentre i quartieri popolari ricordavano le Semirurali di Bolzano.

L'impegno edilizio derivò dalle conseguenze di un terremoto disastroso che si verificò nel 1932. Frequentavamo un'osteria in riva al mare, gestita da una donna anziana vestita di nero, alta e magra, con la testa fasciata da un fazzoletto naturalmente nero. Ricordava le donne della tragedia greca.

Preparava un decotto fatto con una specie di salvia selvatica: amarissimo.

Questo luogo era frequentato da persone anziane che parlavano l'italiano. Erano felici di raccontare come gli italiani si comportarono negli anni che precedevano la guerra.

Oltre alla riedificazione dei paesi abbattuti dal terremoto, si dedicarono al riordino delle rovine classiche dell'Accademia di Ippocrate, celebre medico dell'antichità, quello a cui i medici moderni dedicano ancora il loro giuramento. Ero molto orgoglioso di ascoltare questi racconti, anche se le mie convinzioni politiche sono molto critiche nei confronti di quel periodo.



Il monastero di San Giovanni nella cittadina di Patmos

Comunque questo clima ideale si interruppe quando furono promulgate le leggi razziali, che impedirono ai greci di parlare la loro lingua, così come accadde al gruppo linguistico tedesco in Sudtirolo.

La seconda tappa del nostro viaggio fu Rodi: capoluogo e isola più grande dell'arcipelago.

È stata per alcuni secoli il rifugio dei cavalieri reduci dalle guerre che l'Occidente intraprese per liberare Gerusalemme e il Santo Sepolcro, ossia le crociate.

Ma il loro valore e le loro fortificazioni nulla poterono quando, nel 1521 Solimano il Magnifico, sultano degli arabi Ottomani, decise di conquistare l'isola cacciando i crociati, che trovarono riparo nell'isola di Malta.

La parte antica della città rimanda all'architettura medievale delle città europee, tutta viottoli e le spiagge dell'isola sono attraenti, punteggiate da scogliere spettacolari, dove non ho incontrato la confusione che caratterizza le spiagge delle nostre coste.

A questo punto sono felice di parlarvi della terza isola del nostro programma di viaggio.

Si chiama Patmos, una piccola isola abitata da pescatori. Persone accoglienti che offrono le loro camere in affitto ai turisti in arrivo con i battelli. Case modeste e dignitose costruite attorno ad una piazzetta piena di vita. Ristoranti che servono, ovviamente, il pesce pescato al mattino. Spiagge isolate, in alcuni casi difficili da raggiungere. Un vero paradiso.

Ebbene, in questo posto San Giovanni si ispirò per la composizione dell'Apocalisse, il racconto che immagina come potrebbe essere la fine del mondo, con terremoti, esplosioni vulcaniche, demoni armati di forconi, animali infernali di vario genere. Preciso che questo Giovanni non è il giovane apostolo che osserva rapito il Maestro durante l'ultima cena, né quello che assiste la Madonna sin sotto la croce durante la Passione del Signore.

È Giovanni l'Evangelista, vissuto nel terzo secolo d.C., un intellettuale greco.

Ma quello che mi ha incuriosito è come in un posto come Patmos possa essersi ispirato per scrivere l'Apocalisse.

Forse aveva un cattivo carattere.



THUNIVERSUM

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

thun.com    APP THUN