



auser

Notizie e... Nachrichten und...

Ottobre
Oktober
2019

Nr. 4/5

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives altern

La riorganizzazione AUSER

di Elio Fonti

Il 22 maggio scorso abbiamo festeggiato il compleanno del "Centro Auser Bolzano ODV", una lunga storia di impegno e di solidarietà, di cui siamo orgogliosi perché siamo diventati un riferimento accreditato e importante per i cittadini, gli anziani e le istituzioni provinciali e comunali.

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 no-

segue a pag. 3

La nuova sfida solidale



di Enzo Costa

Dopo una pausa estiva caratterizzata dall'instabilità e dalla confusione della politica nazionale il Paese ha finalmente un nuovo Governo, inedito e neanche ipotizzabile qualche mese fa. Un Go-

verno che riconfermando il Presidente del Consiglio Conte cambia coalizione di maggioranza e spedisce Lega, destra e centro destra all'opposizione, accantona i sogni sovranisti e anti europeisti, si presenta con un programma condiviso dal Movimento Cinque Stelle e dal Centro

segue a pag. 5

Proposta di legge provinciale



di Luisa Gnechi

Le persone anziane sono una risorsa e va valorizzato il loro ruolo e protagonismo. A livello nazionale si cerca da anni di approvare una vera legge quadro sull'invecchiamento attivo, che dovrebbe avere due caratteristiche fondamentali:

1) essere la leva attraverso la quale il legislatore fornisce strumenti di indirizzo e supporto all'insieme di azioni, pubbliche e private, che concorrono a perseguire l'obiettivo dell'invecchiamento attivo, nell'intero arco della vita, inteso come processo che promuove la

segue a pagina 2

FESTA SOLIDARIETÀ



Lo stand dell'Auser e della Cgil in piazza Santa Maria in Augusta
A pagina 14

ALL'INTERNO

- 4 Ulrich Seitz:
Neue Herausforderungen**
- 6 Carabinieri:
Prevenzione truffe e raggiri**
- 8 Paolo Morando:
Prima di Piazza Fontana**
- 13 Christian Wenter:
Ein Apfel pro Tag...**
- 16 Alessia Politi:
Legambiente per l'Amazzonia**
- 17 ASSB:
I primi vent'anni nel sociale**



FILO D'ARGENTO

dal lunedì al venerdì
von Montag bis Freitag
8.30 - 12.00

0471 930126

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



LA PROPOSTA

Nostro disegno di legge per l'invecchiamento attivo

segue dalla prima

continua capacità del soggetto di ridefinire e aggiornare il proprio progetto di vita in rapporto ai cambiamenti inerenti la propria persona e il contesto di vita attraverso azioni volte ad ottimizzare il benessere sociale, la salute, la sicurezza e a migliorare la qualità della vita delle persone anziane, così che possano continuare a svolgere un ruolo attivo nella società, partecipare alla vita economica, sociale, culturale e politica, realizzare appieno il proprio potenziale;

2) configurarsi come una legge quadro, che, anche attraverso opportuni e significativi finanziamenti, promuova un processo di programmazione di interventi coordinati e integrati, da parte delle Istituzioni Nazionali, delle Regioni e dei Comuni, previo confronto con le parti sociali, in favore delle persone anziane, anche con disabilità, negli ambiti della protezione e promozione sociale, salute, sicurezza, partecipazione, educazione, apprendimento permanente, lavoro, cultura, turismo sociale, sport, tempo libero, impegno civico e volontariato.

Molte regioni si sono già dotate di leggi regionali, anche a Bolzano i sindacati pensionati con Auser, Ada e Anteias stanno preparando un testo di legge provinciale da presentare alla giunta provinciale e al consiglio provinciale per tener conto delle nostre specificità, per valorizzare tutto ciò che in questi anni le nostre associazioni di volontariato hanno fatto per stimolare la partecipazione delle persone già in pensione a favore di altri anziani o di categorie svantaggiate.

Attualmente Auser, Ada e Anteias garantiscono un servizio di trasporto e accompagnamento di persone in difficoltà presso i vari presidi sociosanitari, presso le varie istituzioni, uffici e per esigenze indifferibili per la vita quotidiana; aiuto alle persone temporaneamente non in grado di svolgere piccoli compiti giornalieri; compagnia ad altre persone anziane e alle persone che si trovano in condizione di isolamento; aiuto ai soggetti in condizione di impedimento temporaneo per l'accesso ai servizi pubblici; attività di volontariato nelle RSA (case di riposo). E' importante che tutto questo impegno sia adeguatamente riconosciuto anche da una legge provinciale.

Va promossa l'autodeterminazione delle persone anziane, valorizzandone il ruolo nella comunità, sia attraverso la partecipazione in attività di utilità sociale che attraverso la promozione di nuove forme di socializzazione e di partecipazione, in un'ottica di incontro intergenerazionale e interculturale per contrastare la cultura dell'esclusione e la solitudine.

Gli obiettivi della proposta di legge:

favorire percorsi di formazione per le persone anziane secondo l'approccio del long life learning, con il fine di valorizzare il loro protagonismo, sia dal punto di vista della relazione, sia dal punto di vista delle competenze e affrontare il divario digitale, la comprensione del presente (con attenzione all'innovazione tecnologica), l'accesso alle informazioni digitali;

promuovere l'adattamento dei luoghi di lavoro all'elevamento della vita lavorativa;

favorire la trasmissione intergenerazionale delle esperienze e delle competenze;

promuovere il benessere psicofisico, corretti stili di vita, una sana alimentazione, l'educazione motoria e fisica, il consumo sostenibile;

rinvigorire i luoghi di socializzazione, quali i centri socio culturali, favorendone una evoluzione in direzione di luoghi di incontro / scambio tra diverse generazioni e

diverse culture;

affermare la necessità di una forte integrazione socio sanitaria per evitare o ridurre l'isolamento delle persone anziane, la perdita di autonomia, l'ospedalizzazione e il ricovero in strutture residenziali e favorendo la loro permanenza negli abituali contesti familiari.

Si propone di costituire una Consulta per l'invecchiamento attivo, con la partecipazione delle parti sociali, con il compito di elaborare

gli indirizzi dei programmi triennali e di monitorarne lo svolgimento e l'efficacia ai fini del raggiungimento degli obiettivi.

Si intende identificare le attività di utilità sociale al fine di promuoverle come una delle modalità attraverso le quali le persone anziane partecipano volontariamente a programmi di sviluppo e consolidamento della comunità locale. Al riguardo si ritengono fondamentali i seguenti principi:

che le attività vengano svolte volontariamente e gratuitamente, che tali attività abbiano carattere accessorio e sussidiario alle attività istituzionali della Pubblica Amministrazione, così da evitare che si configurino come concorrenti delle attività svolte dai lavoratori della P.A. e dalle imprese che operano per essa.

Le persone anziane che partecipano alle attività programmate possono essere destinatarie di crediti sociali fruibili in servizi, regolati dagli enti locali promotori dei progetti e che ai volontari eventualmente impegnati nelle attività di utilità sociale, possa essere riconosciuto un buono pasto giornaliero, o altri buoni o agevolazioni, indipendentemente dal numero delle ore di servizio volontario prestato.

Luisa Gnechi



RIFORMA TERZO SETTORE

Fonti, Donatini e Magosso alla guida della "nuova" Auser

segue dalla prima

stra associazione ha avviato 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.

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, è vero, spesso soluzioni temporanee ma non 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 agli articoli 55 e 56, che declinano con precisione cosa si intende per 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 arrivare al prossimo Congresso nel 2021 mettendo 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, noi ci candidiamo a continuare ad esse-



re una delle grandi associazioni di eccellenza.

Per questo abbiamo costituito 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" ha adeguato il proprio Statuto secondo le disposizioni previste dal Codice del Terzo Settore.

Essa continuerà a gestire il servizio di trasporto, il Circolo di animazione "La Ruota", l'assistenza sul territorio e a domicilio, il volontariato nelle case di riposo e in ospedale.

Il Centro Auser Bolzano ODV sarà un'associazione affiliata all'"Auser Federazione Alto Adige APS", svolgendo la propria attività prevalentemente nei confronti della comunità locale e di terzi.

È stata costituita infine una terza associazione di promozione sociale, il "Centro Auser Insieme APS", che gestirà l'attività del turismo sociale, rivolta ai propri associati, ai loro familiari e a terzi, curando l'organizzazione dei soggiorni, delle gite e dei balli, anch'essa affiliata all'"Auser Federazione Alto Adige APS".

Ogni associazione avrà un proprio statuto, un proprio comitato direttivo ed un proprio presidente. Presidente di "Auser Federazione Alto Adige APS" è stato eletto Elio Fonti, presidente del "Centro

Auser Bolzano ODV" è stato eletto Orfeo Donatini, presidente del "Centro Auser Insieme APS" è stato eletto Romolo Magosso.

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 candida così ad essere un centro aggregatore rivolto a tutte quelle associazioni che condividono i nostri valori.

Elio Fonti



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

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

Redazione: Gabriella Rella Bissacco -

Rosa Bonelli - Elio Fonti - Luisa Gneccchi

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



ASAA

Neue Herausforderungen für das Ehrenamt

von Ulrich Seitz

Untersuchungen zeigen, dass die Menschen zunehmend veränderte Anforderungen an ihr Engagement im Ehrenamt stellen: klare und präzise Aufgabenstellung, oftmals auch zeitliche Befristung, Berücksichtigung ihrer Charismen, Angebote zur Qualifikation, Erzielen von Wirksamkeit und Erfolgen, persönlicher Kompetenzgewinn, spürbare Anerkennung und wirksame Teilhabe. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben durch ihre sozialen Kontakte und ihre auf alltägliche Erfahrungen gegründete Sichtweisen sowie durch die Unterschiedlichkeit ihrer Charismen Zeugnis ihrer Werteorientierung und Grundüberzeugung. In der Vielfalt und Vielschichtigkeit liegt die Chance eines erheblichen Potentials, zumal oft gerade ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Menschen im Blick haben, die nicht selten am Rande stehen. Wie kann man demnach in einer differenzierten Gesellschaft besser den neuen Bedürfnissen Rechnung tragen? Nur eine der vielen Fragen, die sich im Hinblick auf die anstehenden Umwälzungen im Wirken der Freiwilligen ergeben. Vor Kurzem hat die erste Klausurtagung des noch jungen Dienstleistungszentrums für das Ehrenamt Südtirol im Haus der Familie am Ritten stattgefunden. Dabei ging es vor allem darum, den aktuellen Stand und die Herausforderungen bei der Umsetzung der Reform des Dritten Sektors zu erläutern, und zwar auch was die konkreten Auswirkungen auf das Freiwilligenwesen in unserem Lande betrifft. Es wird diesbezüglich daran erinnert, dass von der neuen staatlichen Bestimmung rund 2.200 Vereine aus den unterschiedlichen Bereichen Südtirol weit betroffen sind. Wichtigste Fristen, die in diesem Zusammenhang nächsten anstehen, sind die Eintragung der Vereine in das staatliche Einheitsregister "Runts" und die Anpassung der Satzungen, die zwingend innerhalb 30. Juni 2020 erfolgen muss. Das „DZE Südtirol“ hilft bei diesen administrativen Schritten mit spezifischer, individueller, zum Großteil kostenloser Rechtsberatung, gerade dann wenn Zweifel im Hinblick auf die zukünftige Ausrichtung der Vereinstätigkeit vorliegen oder ebenso Hilfestellungen notwendig sind, damit Kooperationen ehrenamtlicher Organisationen mit Institutionen/Körperschaften der öffentlichen Hand im Sinne der Neuerungen abgesichert werden müssen, so Direktor Ulrich Seitz.

Dass die Erfordernis der Abklärungen hoch aktuell ist, zeugen die bisher ca. 130 Beratungsgespräche,



Von links: Direktor Ulrich Seitz, Gislar Sulzenbacher, Vizepräsident Sergio Bonagura, Präsidentin Martina De Zordo, Luisa Gneccchi, Georg Leimstädtner, Günther Andergassen, Ivo Bonamico.
Es fehlen Klaus Runer und Egon Zemmer

die in letzten 3 Monaten am DZE-Sitz stattgefunden haben, und mit einer Expertise zu den dargelegten Thematiken zu Ende geführt wurden.

Aus diesem Gesichtspunkt sind neben juristischen Sachthemen, Fragen rund um die Handhabe von Steueraspekten, des Versicherungsschutzes, der Registerführungen und schließlich auch die Unklarheiten betreffend die Finanzierungsmodelle für die Ausübung der Aktivitäten, die am häufigsten genannten Anliegen, welche an das „DZE“ herangetragen werden. Präsidentin Martina De Zordo erinnert überdies an eine weitere wichtige Aufgabe, welche sich auf die ständige Aus-, Fort- und Weiterbildung im Volontariats-Bereich bezieht. Entsprechende Initiativen werden sich daraus bald heraus kristallisieren und Interessierten vorgestellt. Ebenso ein Schwerpunkt der kommenden Monate sind die Treffen mit nationalen Partnerorganisationen und erfahrenen Vertretern aus Netzwerken für Freiwillige sein, die vom „DZE Südtirol“ gepflegt werden, um neueste Ziel führende Strategien zur Festigung des Ehrenamts in der modernen Gesellschaft hierzulande verwirklichen zu können. Das Augenmerk muss dabei auf die Kultur des Solidariätsdenkens sowie des aktiven Bürgerengagements und nicht zuletzt auf die aktive Qualitätsentwicklung bzw.-sicherung der Vereinsleistungen gelegt werden. Modernes Leadership ist dabei ebenso gefragt, wie klare Positionen zu Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige oder Vorstandsnachfolge, Umwandlung bestehender Strukturen um unter anderem den Ansprüchen der Gesetzgebung zu genügen, zeigt De Zordo auf. Vereine, die Auskünfte zu sämtlichen Neuerungen benötigen können sich jederzeit an info@dze-csv.it oder an die Telefonnummer 0471 980287 wenden, um Treffen zu vereinbaren.



"Serve una stagione solidale
e di nuova coesione sociale"

Sinistra, cambia la quasi totalità dei ministri, rimette in discussione tutte le leggi autoritarie e repressive prodotte in questi quattordici mesi. Un Governo che nasce sulla necessità di salvare il Paese da una fase di recessione che rischia di diventare irreversibile, se non fossimo in Italia potremmo chiamarlo un Governo istituzionale di unità nazionale, ma con il clima di incertezze in cui viviamo accontentiamoci di dire che una crisi di governo lunga e una nuova tornata elettorale non potevamo permettercela, per cui plauso e auguri all'unica ricomposizione possibile e al nostro Presidente della Repubblica che ancora una volta riporta il Paese in un contesto che ritorna ad essere normale ridando centralità al Parlamento come vuole la nostra Costituzione.

Come Forum nazionale del Terzo Settore abbiamo consegnato al Presidente del Consiglio Conte un documento articolato dove chiediamo un programma sociale con un approccio diverso nella gestione dei fenomeni migratori, investimenti che rilancino la formazione e l'avvio al lavoro dei giovani, la ripresa di una strategia di contrasto alla crescita delle povertà a partire da quelle assolute, il rilancio del welfare universale superando discriminazioni e diseguaglianze, un'attenzione particolare verso il cambiamento de-



mografico, la non autosufficienza, l'invecchiamento attivo e per la sostenibilità ambientale.

Serve una nuova stagione caratterizzata dal coinvolgimento della partecipazione civica attraverso le rappresentanze che i cittadini si sono dati, si deve ripartire dai punti dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile dell'ONU.

Chiediamo al nuovo Governo un'attenzione particolare per il Terzo Settore a partire dal completamento della riforma e dal riconoscimento del grande lavoro che i nostri volontari quotidianamente producono coltivando e trasmettendo valori di

solidarietà e di coesione sociale.

Ci aspettiamo che il confronto tra il nuovo Esecutivo e il Forum del Terzo Settore riparta dalle scelte economiche e sociali da inserire nella nuova legge di stabilità, la prima discontinuità da realizzare è proprio sul metodo, va sviluppato un dialogo costante con le parti sociali e con il Parlamento, solo così si riuscirà a dare anima e forza ad un programma che deve obbligatoriamente rilanciare il paese, superando le politiche di rigore attraverso una politica di crescita, anche a livello europeo, che mantenga al centro il rispetto della persona.

Enzo Costa

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



PREVENZIONE

Anziani sempre più esposti a truffe e a raggiri

Se qualche truffatore vuole farsi aprire la porta ed introdursi in casa vostra, ricorre ad ogni espediente, presentandosi in vari modi. Spesso è una persona distinta, elegante e particolarmente gentile. Dice di essere un funzionario delle Poste, di un ente di beneficenza, dell'INPS, o un addetto delle società di erogazione di servizi come luce, acqua, gas, ecc... Perciò prestate la massima attenzione.

In questa guida troverete alcuni esempi che potrebbero risultare preziosi per prevenire le truffe da parte di soggetti che spesso ricorrono a tipici raggiri. Ne riportiamo a titolo esemplificativo alcuni tra i più riscontrati.

Falsi carabinieri. Se dovesse suonare alla vostra porta una persona con l'uniforme, se non siete certi di chi sia, contattate il 112. Chi vi risponderà al telefono sarà lieto di dirvi se la persona appartiene veramente alle Forze dell'Ordine. I malviventi operano spesso in coppia: - entrambi si presentano senza mostrare segni distintivi e cercano di introdursi all'interno della vostra abitazione fingendo un controllo; - uno di loro potrebbe contattarvi al telefono e, fingendosi un "carabiniere", vi darà una giustificazione sulla presenza degli altri; - talora uno dei due si finge dipendente comunale o di aziende che erogano servizi, chiedendo di eseguire un controllo. **ATTENZIONE:** i Carabinieri in attività di servizio si presentano in uniforme, esibendo segni distintivi (il tesserino di identificazione rilasciato dall'Arma dei Carabinieri con il cognome ed il nome del militare, oltre al suo grado, e il numero di tessera identificativa) e qualificandosi in modo chiaro. Quando opera personale in abiti civili, è sempre accompagnato da personale in uniforme. In ogni caso, i Carabinieri non chiedono mai denaro o preziosi. **RICORDATE:** se avete il dubbio che la persona in uniforme non sia un vero Carabiniere, contattate il 112! L'operatore identificherà la persona e vi rassicurerà sulla sua appartenenza alle Forze dell'Ordine.



Falsi funzionari Inps, Enel, ecc. Ricordate che gli impiegati delle banche, delle poste, dell'Inps e di altri Enti pubblici, se hanno bisogno di contattarvi, vi invitano presso la loro sede e non vengono mai a casa vostra! Se qualcuno dovesse presentarsi alla vostra porta qualificandosi come dipendente di uno dei suddetti enti, non fatelo entrare neppure se dovesse dirvi che è venuto per un aumento di pensione o per farvi firmare una richiesta, oppure per cambiarvi del denaro... **NON È VERO!** I truffatori provano con ogni scusa ad entrare nella vostra abitazione e, dopo avervi distratti, si impossessano di soldi e oggetti preziosi.

Finti maghi. L'attività di chiromanti, veggenti ed esperti di astrologia a volte può nascondere delle vere

e proprie truffe. Per ovviare a inganni e furti è sufficiente seguire poche ma precise regole: non dare mai i propri dati personali, non firmare nulla e cercare di non farsi ingannare da immagini o riti che possono ricordare il vostro credo religioso. Sacerdoti o altri ministri di culto li potete incontrare nei luoghi preposti.

Si ricorda di me? Una donna o un uomo dal fare cortese vi avvicinano per strada, fingendosi vecchi conoscenti o amici di un vostro familiare. State attenti: la persona che avete di fronte è un truffatore che sta tentando di carpire la vostra buona fede. Durante la conversazione questa persona cercherà delle scuse per chiedervi del denaro.

Ripulirvi i vestiti. Siete per strada e, mentre state sorbendo una bibita o un gelato, dei ragazzi o una donna con bambino vi urtano facendovi sporcare. Poi, con la scusa di aiutarvi a ripulirvi, cercheranno di sfilarvi dalla tasca il portafoglio.

Attenzione alla firma! Uno sconosciuto molto cordiale vi ferma per strada e chiede di potervi intervistare. Al termine dell'intervista, lo sconosciuto vi chiederà di firmare il foglio dove

sono state riportate le vostre risposte, per confermare che l'intervista è realmente avvenuta. In realtà, il foglio che firmate è invece un contratto di vendita e, entro qualche giorno, vi arriverà a casa una richiesta di pagamento.

Abbonamento alla rivista delle foze dell'ordine. Una persona distinta e con fare educato vi dice di appartenere alle Forze dell'Ordine e vi propone l'abbonamento ad una rivista istituzionale. **Attenzione:** le Forze dell'Ordine non propongono abbonamenti "porta a porta", né chiedono offerte o contributi in denaro!

Ricordate in generale. Diffidate sempre dagli acquisti molto convenienti e dai guadagni facili: spesso si tratta di truffe o di merce rubata; non partecipate a lotterie non autorizzate e non acquistate prodotti miracolosi od oggetti presentati come pezzi d'arte o d'antiquariato, se non siete certi della loro provenienza; non accettate in pagamento assegni bancari da persone sconosciute; non firmate nulla che non vi sia chiaro e chiedete sempre consiglio a persone di fiducia più esperte di voi.

Elementi utili da segnalare per un nostro intervento. Dite subito il vostro nome e cognome: le richieste anonime possono rendere più difficoltoso il pronto intervento. Comunicate il numero di telefono dal quale state chiamando per poter essere eventualmente ricontattati. Raccontate brevemente cosa è successo o cosa sta accadendo, specificando il luogo del fatto. Ascoltate attentamente le indicazioni che fornisce l'operatore del 112 e non riattaccate il ricevitore finché l'operatore non vi invita a farlo.



SALUTE

Alzheimer: progressi ma cura problematica

di Giorgio Dobrilla

Più di 100 anni fa, nel 1907, il neurologo tedesco Alois Alzheimer descrisse per primo una malattia a esordio subdolo caratterizzata dal declino più o meno accentuato delle funzioni cerebrali. I pazienti fanno fatica a compiere attività anche normali, hanno vuoti di memoria (numeri telefonici, nomi), difficoltà a pensare e a esprimersi (funzioni cognitive), momenti di confusione, alterazioni dell'umore, disorientamento spazio-temporale. L'Alzheimer (A) costituisce il 60-70% delle demenze senili, e colpisce il 5 % degli soggetti con più di 65-70 anni. Non mancano forme giovanili di (A) nelle quali in circa il 10% è presente una mutazione genetica. In genere, la malattia decorre lentamente, e peggiora progressivamente ma il decorso varia da persona a persona e i sintomi possono riacutizzarsi in maniera inaspettata. L'aumento della vita media fa prevedere un ulteriore aumento di questi malati. Dal rapporto 2016 del *World Alzheimer Report* emerge che 47 milioni sono le persone affette da (A) nel mondo, che diventeranno 131 milioni nel 2050. In Italia, si registrano attualmente 1.241.000 casi, con aumento previsto a 2.272.000 nel 2050. Nel mondo la spesa per cure, esami, assistenza è valutata entro quest'anno intorno ai 1000 miliardi di dollari e nella sola Italia, già nel 2015 i co-



sti ammontavano a 38 miliardi di euro. Questa malattia neurodegenerativa è dovuta alla deposizione tra le cellule nervose di placche e costituite da 2 proteine ("beta-amiloide" e "Tau") che inglobano i neuroni. Ne consegue una diminuzione nel cervello di "acetil-colina" che è un neurotrasmettitore essenziale per la comunicazione tra una cellula nervosa e l'altra. Nell' (A) c'è una riduzione di volume delle circonvoluzioni cerebrali che alla risonanza magnetica risultano appiattite e separate da solchi allargati. Sembrano diminuite anche cellule nervose produttrici di "dopamina" (come succede nel morbo di Parkinson). Le cause delle placche non sono chiare. Esiste una predisposizione genetica all'Alzheimer specie nelle forme giovanili e diversi geni sembrano associati alla malattia, ma il loro ruolo non è chiaro (associazione non significa poi correlazione) per cui l'(A) non può considerarsi una malattia ereditaria trasmissibile (salvo eccezioni).

La diagnosi, oltre che clinica, può oggi beneficiare di alcuni test umorali come il saggio di amiloide e Tau nel liquor (per altro di insoddisfacente sensibilità e specificità) e soprattutto delle tecniche di *imaging* (TAC, RM, PET). Una terapia efficace non c'è ancora, ma in sperimentazione ci sono cure a base di anticorpi "ant-beta-amiloide", finalizzati sia a prevenire la malattia che a ridurre le placche già formate. Rimedi immunoterapici dai nomi difficili (*in primis* solanezumab, papineuzumab, aducanumab,) sono interessanti, ma non hanno superato la fase 3 (di 4) negli studi clinici controllati nell'uomo. Sembra in effetti che qualcuno dei nuovi farmaci sia in grado di ridurre le placche e di rallentare in qualche misura il declino cognitivo, ma non di migliorare la memoria. Ad oggi, l'aspetto assistenziale (controllo, vicinanza, partecipazione affettiva), appare comunque più fondamentale della terapia farmacologica.



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 RAI NEWS24 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. --



PRESENTAZIONE

Le strategie del terrore e la democrazia a rischio

di Paolo Morando

"Milano, 25 aprile 1969: due ordigni scoppiano alla Fiera campionaria e all'Ufficio cambi della Banca Nazionale delle Comunicazioni della Stazione centrale, provocando una ventina di feriti. È il primo atto della campagna di attentati da parte dei neofascisti di Ordine Nuovo, che pochi mesi dopo porterà a Piazza Fontana. Ma l'Ufficio politico della questura, fin dalle prime ore, punta solo verso gli anarchici: esattamente come accadrà con Pietro Valpreda per la strage alla Banca Nazionale dell'Agricoltura. A condurre le indagini sono il commissario Luigi Calabresi e i suoi uomini, gli stessi che si troveranno nel suo ufficio la notte della morte di Giuseppe Pinelli, nome che nell'inchiesta spunterà di continuo, come pure quello di Valpreda, che già qui si profila come futuro capro espiatorio. Nel giro di pochi giorni vengono arrestati tre giovani e una coppia di noti anarchici milanesi, amici dell'editore Giangiacomo Feltrinelli, altri tre arresti avverranno le settimane successive: al termine dell'istruttoria, dopo sei mesi di carcere la coppia sarà prosciolta per assoluta mancanza di indizi, mentre ai sei giovani verranno attribuiti ben 18 attentati, con l'accusa di strage, dopo confessioni subito ritratte, con accuse alla polizia di violenze durante gli interrogatori. Finiranno alla sbarra anche Feltrinelli e la moglie, accusati di aver fornito a due di loro l'alibi proprio per le bombe del 25 aprile: ma si tratta di un'imputazione di ripiego, perché tutto indica che proprio l'editore (che a processo verrà difeso da Sandro Canestrini) era il bersaglio grosso a cui puntava la polizia politica. Solo due anni, con un colpo di scena dietro l'altro, il processo chiarirà le dimensioni della macchinazione antianarchica innescata da quegli attentati, con il clamoroso crollo in Corte d'assise della "supertestimone" sulle cui rivelazioni poggiava l'intera inchiesta: una macchinazione che



doveva preparare il terreno per la creazione del "mostro Valpreda" e la criminalizzazione, attraverso gli anarchici, della sinistra in generale, in una fase storica caratterizzata da aspri confronti sindacali, manifestazioni popolari e scontri di piazza".

Su tutto questo indaga il giornalista Paolo Morando, vicecaporedattore del quotidiano "Trentino", nel suo ultimo libro "Prima di Piazza Fontana. La prova generale", alla terza edizione per Editori Laterza. Una vicenda determinante per comprendere fino in fondo i misteri di Piazza Fontana, ma finora mai ripercorsa: per la prima volta a cinquant'anni dai fatti vengono qui analizzati 12 mi-

la documenti di atti giudiziari e tutte le cronache del dibattito, con interviste agli allora imputati ancora in vita, tra i quali il bolzanino Paolo Faccioli. Un racconto serrato di una pagina nera per la giustizia italiana, da allora totalmente rimossa dalla memoria, che assume nuova luce anche grazie alla scoperta di altri documenti fin qui inediti: svelano infatti depistaggi da parte dell'Ufficio Affari Riservati del Ministero dell'Interno di cui mai si era avuto notizia.

"Prima di Piazza Fontana" (Editori Laterza, 384 pagine, 20 euro) verrà presentato a Bolzano mercoledì 23 ottobre, alle 18 alla Biblioteca civica di Ponte Talvera.

MEMORIA

Tutti i nomi sul Muro per non dimenticare

di Renzo Caramaschi

Tra 32 lastre di vetro incastonate in un muro di acciaio prenderanno a breve luce i nomi di tutti coloro che sono stati deportati nel Lager di Bolzano in via Resia. Un'installazione multimediale voluta dal Sindaco di Bolzano che sarà posta a fianco del muro dell'ex Lager per rendere omaggio a tutte le vittime che hanno incrociato il loro destino con questo luogo di prigionia; per molti di essi il campo bolzanino fu solo una sosta che li avrebbe poi condotti nei campi di sterminio da cui non fecero ritorno.

Il muro di cinta dell'ex Lager operativo dal luglio 1944 al 3 maggio 1945 è tutto quello che rimane del Campo concentramento / Polizei Durchgangslager Bozen, facente parte della rete dei quattro Lager allestiti dai nazisti in Italia dopo l'armistizio dell'8 settembre 1944, insieme a quello di Fossoli, di Carpi, di Borgo San Dalmazzo e della Risiera di San Sabba a Trieste. Il muro è



affiancato dal Passaggio della Memoria trasformato oggi in un museo a cielo aperto dove si racconterà attraverso pannelli informativi e interattivi la storia di quel drammatico periodo di vita della città.

Il nuovo memoriale - con i suoi 8.000 nomi circa (quelli ad oggi noti a cui si spera di aggiungerne in futuro molti altri con il progredire della ricerca) - ne diventerà il cuore. L'inaugurazione dell'opera è prevista per il prossimo 25 ottobre 2019.

Un videoracconto sulla tragica storia del lager nazista

di Roberta Catania

In occasione dell'inaugurazione della nuova installazione commemorativa delle vittime dell'Ex Lager di Bolzano, un gruppo di giovani che collaborano con Zeit Room - giovane museo virtuale e con il Centro Giovani Villa delle Rose ha documentato il percorso di trasformazione del Passaggio alla Memoria di via Resia. Il progetto è stato ideato in collaborazione con il Comune di Bolzano, l'Ufficio Famiglia, Donna e Gioventù del Comune di Bolzano e l'Archivio Storico di Bolzano.

Attraverso il linguaggio del video, il gruppo di creativi racconta non solo il dietro le quinte del processo di creazione del Memoriale, ma anche e soprattutto le storie delle persone che hanno vissuto questi luoghi con diverse esperienze e da diverse prospettive.

I video ci accompagnano nei luoghi della Memoria di Bolzano, cioè i luoghi connessi a fatti storici collegati alla storia dell'Ex Lager avvenuti tra il 1943 e il 1945, anni dell'occupazione nazista. Si tratta di luoghi dal forte valore storico che tuttavia spesso non vengono approfonditi e ricordati.

Il progetto invita a "visitare" questi luoghi accompagnati dai racconti dei protagonisti.

Il team di giovani ha sentito la necessità di allargare lo sguardo e di approfondire la storia dell'Ex Lager incontrando chi, per diverse ragioni, ha un legame con questo luogo. Si è ritenuto importante realizzare il progetto anche da un punto di vista emozionale, mettendo al centro le persone, le loro storie e le emozioni che i loro ricordi contengono. Tra i protagonisti del video racconto ci sono anche gli educatori e i giovani di Villa delle Rose, che durante tutto l'anno conducono attività di approfondimento sulla tematica dell'Olocausto come per esempio la visita ai campi di concentramento di Cracovia e il Remember Festival; gli abitanti di via Resia 80, che vivono la quotidianità del muro; membri dell'ANPI e molti altri.

Quel Luogo testimone della storia

di Guido Margheri

Entro la fine del 2019 sarà inaugurata per iniziativa del Comune di Bolzano una nuova installazione che proietterà in modo permanente di fronte al Muro del Lager i nomi conosciuti di uomini, donne e bambini, oppositori al nazifascismo, familiari di partigiani e disertori, ebrei, rom, sinti, militari del nuovo esercito italiano, provenienti da tutta l'Italia del Nord, che furono reclusi nel Lager di Bolzano, tra l'estate del 1944 e 3 maggio 1945, inclusi, i 3.405 che, dal binario di Via Pacinotti, furono inviati con 13 trasporti nei Lager di Ravensbruck (2), Flossenburg (3), Dachau (2), Auschwitz (1), Mauthausen (5), 2.050 dei quali non sono più tornati. Ma in quel Lager si uccideva, si torturava, si picchiava, si moriva e si era schiavizzati costretti a lavorare a Bolzano o nei tanti "sottocampi" di Bressanone, Merano, Sarentino, Campo Tures, Certosa di Val Senales, Colle Isarco, Moso in val Passiria e Vipiteno. Grazie a questa iniziativa del Comune le politiche attive della memoria fanno un ulteriore e decisivo passo avanti rendendo giustizia alle vittime e valorizzando un fondamentale luogo di incontro e di riflessione Di fronte alla storia di questo luogo, infatti, per troppo tempo troppi si sono girati da un'altra parte. Per troppi anni la memoria del Lager ha camminato sulle sole gambe delle associazioni antifasciste, dei testimoni sopravvissuti e delle famiglie delle vittime.

Poi il fondamentale impegno del Comune di Bolzano e dell'Archivio Storico. E solo in questo secolo anche i presidenti della giunta provinciale hanno reso visita ufficiale al Muro del Lager.



SALUTE

Le proteine nell'alimentazione sono l'essenza della vita

di Cristina Tomasi
- terza parte -

Curiosità sulle proteine!

Lo sapevate che il macronutriente che, a parità di peso, controlla velocemente e per molto tempo la fame, è la proteina? Una dieta abbastanza ricca di proteine può aiutare a mangiare spontaneamente di meno e senza soffrire la fame.

Altri vantaggi di una dieta proteica durante il dimagrimento:

- le proteine saziano di più rispetto ai grassi,
- riducono l'appetito,
- per digerire e assorbire le proteine serve più energia rispetto a quanta ne serve per carboidrati e grassi.

Questo ultimo si chiama effetto termico dei nutrienti: quanta energia viene persa per metabolizzare un nutriente.

Per metabolizzare i grassi si perde circa il 2-3% di energia, per i carboidrati 6-8% e per le proteine fino al 25%.

Le percentuali non sono esatte e variano a seconda del tipo di cibo ingerito e della modalità di cottura (cibi crudi hanno un effetto termico maggiore rispetto a quelli cotti). Tuttavia, è chiaro che per digerire e assorbire le proteine ci vuole più energia rispetto a quella necessaria per gli altri nutrienti.

Per questo motivo semplicemente



correggendo la tua alimentazione, ovvero portandola da sotto a normoproteica, avrai un vantaggio metabolico, perché utilizzerai più calorie per i processi digestivi e di assorbimento.

Quante proteine al giorno servono?

La quantità giornaliera varia da persona a persona e dipende dal peso, dalla composizione corporea (come il peso è diviso tra muscoli, grasso e acqua) e dall'attività fisica praticata.

In generale, per le persone sane, normopeso e non fisicamente attive tra 1 e 1,2 grammi per chilo di peso corporeo.

Per le persone sane e normopeso che praticano una moderata attività fisica tra 1,3 e 1,8 grammi.

Per chi si allena frequentemente e in modo intensivo la quantità può essere maggiore, fino a 2-2,2 grammi.

Inoltre la quantità di proteine deve essere maggiore durante un regime dimagrante, ovvero quando si crea volontariamente un deficit calorico allo scopo di perdere massa grassa.

Un aumento di proteine serve per evitare la perdita di massa muscolare.

Non c'è nessuna prova scientifica, anzi, non è mai stato provato che le proteine possano danneggiare gli organi interni come i reni e il fegato nei soggetti sani senza patologie già esistenti, anche a lungo termine.

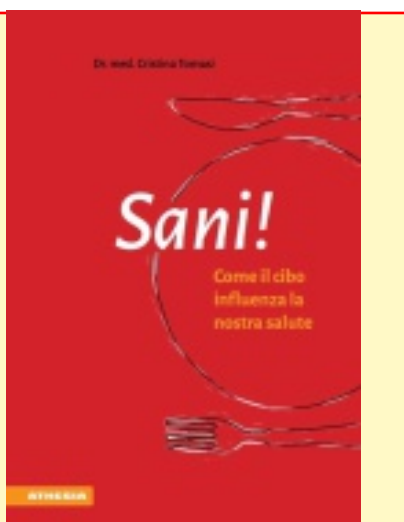
Se sei fisicamente attivo seguire una dieta proteica ti aiuterà ad avere muscoli, ossa, capelli, pelle e unghie più sani, mantenere lo stato di salute ottimale, migliorare la tua composizione corporea e la performance sportiva.

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 Ghisardini
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 Gnechchi
Valentina Pellicini

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

ALLO SPORTELLO CI È CAPITATO

1° CASO: Una signora si è rivolta a noi per avere informazioni per la madre non autosufficiente e durante il colloquio abbiamo saputo che si è dimessa volontariamente dal lavoro per assistere la madre. Nessuno l'aveva informata di poter utilizzare fino ad un massimo di due anni di congedo dal lavoro per poter ASSISTERE LA MADRE. AVREBBE POTUTO GODERE DELL'INDENNITÀ PARI ALL'80% DELLA RETRIBUZIONE CON REGOLARE CONTRIBUZIONE PER LA PENSIONE. Purtroppo quindi non avendolo saputo non ha goduto di questa norma di legge positiva, indennità pagata dall'INPS, quindi non a carico del datore di lavoro, se fosse stata licenziata anziché dimettersi volontariamente avrebbe potuto

avere l'indennità di disoccupazione NASPI. Non ha usufruito di nulla, venendo da noi ha almeno saputo che esiste un contributo per la copertura previdenziale dei periodi di assistenza ai familiari non autosufficienti da parte dell'ASSE, Agenzia per lo Sviluppo sociale ed economico, Palazzo 12, via Canonico Michael Gamper 1. Un'utile prestazione provinciale.

RICORDATE QUINDI DI INFORMARVI ACCURATEMENTE NEL CASO DI DOVERVI DEDICARE AD ASSISTENZA FAMILIARI NON AUTOSUFFICIENTI

2° CASO: Una pensionata non ha avuto la quattordicesima, pur avendola avuta lo scorso anno. Le norme non sono peggiorate per poter ricevere la 14° quindi chi non l'avesse ricevuta si rivolga o al sindacato pensionati, o al patronato o all'Auser il giovedì mattina. (MESSAGGIO INPS n 2403 del 27.6.2019)



I SERVIZI CAAF

Campagna RED 2019

In questi giorni, l'Inps ha dato avvio alla Campagna RED del 2019 (relativa ai redditi del 2018). Ricordiamo che tutti i Pensionati e le Pensionate titolari di prestazioni collegate al reddito (Trattamenti di famiglia, Assegni Sociali e Maggiorazioni sociali, Integrazioni al minimo, 14^a e bonus annuale, Pensioni di reversibilità e prestazioni legate alle invalidità, ecc.) sono tenuti a comunicare annualmente all'Inps la propria situazione reddituale e nei casi previsti anche quella del coniuge.

ATTENZIONE!! La mancata comunicazione dei redditi può determinare la sospensione o la re-

voca delle prestazioni economiche aggiuntive e la trattenuta di eventuali somme percepite.

ICRIC Dichiarazioni di responsabilità

Per i Pensionati con invalidità civile e assegno sociale, è necessaria la dichiarazione di residenza stabile e continuativa in Italia. A seguito della Convenzione INPS/Ministero della Salute, l'Inps non invierà più nessuna comunicazione in quanto i dati relativi ai ricoveri avvenuti nel 2018 verranno comunicati direttamente dal Ministero della Salute.



ATTENZIONE!!!

Se ricevete una comunicazione dall'Inps relativa al sollecito **RED** o **ICRIC** 2018 per i redditi del 2017 RIVOLGETEVI APPENA POSSIBILE AL CAAF.

Per richiedere un appuntamento il giovedì mattina presso l'Auser telefonare al numero

0471 1956111



IM HERBST

Das Gute steckt in der Schale Ein Apfel pro Tag...

von Christian Wenter

Äpfel zählen zu den gesündesten Obstsorten. Doch woran liegt das genau? Sind alle Apfelsorten gleich gesund? Und, wie isst man Äpfel – ganz oder als Saft? Mit oder ohne Schale?

Der Herbst ist Apfelerntezeit. Das englische Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“ (Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern) ist auch hierzulande den meisten ein Begriff. Die alte Volksweisheit verspricht Wahres. Äpfel sind tatsächlich sehr gesund. Sie sind Lieferanten von Vitaminen (Provitamin A, Vitamine B1, B2, B6, E und C, Niacin und Folsäure) und enthalten bedeutende Anteile sekundärer Pflanzenstoffe („Phytochemikalien“) wie Polyphenole, Flavonoide und Carotinoide. Diese besitzen allesamt starke antioxidative Eigenschaften. Zudem sind Äpfel reich an Ballaststoffen, die unserem Körper gleich in zweifacher Hinsicht gut tun, weil sie einerseits die Darmflora sanieren und zudem der Darmschleimhaut als Energielieferant dienen. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ebenfalls relevant ist, dass sie zu den nur mäßig zuckerreichen Obstsorten gehören. Mit nur 60 Kalorien pro 100 Gramm sind Äpfel gut für den kleinen Hunger zwischendurch. Außerdem sagt man dem Ballaststoff Pektin nach, dass er den Blutzuckerspiegel konstant hält und somit unser Hungergefühl dämpft. Schließlich liefern Äpfel wertvolles Kalium, Magnesium, Eisen und 25 weitere wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

Welchen gesundheitlichen Nutzen haben Äpfel?

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass eine Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, das Risiko für chronische Krankheiten deutlich mindern kann. So überrascht es nicht, dass zahllose epidemiologische Studien stets Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Äpfeln und einem verminderten Risiko etwa für Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Störungen, Asthma oder Krebs zeigen. Der regelmäßige Genuss von Äpfeln trägt zur Kontrolle des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels bei und damit zur Vorbeugung vor Gefäßerkrankungen. Schon unsere Großmütter wussten, dass ein geriebener Apfel eine gute Hilfe bei Durchfallerkrankungen ist. Gegen Verstopfung und Stuhlträgheit hilft ein auf nüchternen Magen sehr gründlich gekauter Apfel. Äpfel helfen der Darmflora, ein gesundes Gleichgewicht zu bewahren. Forscher am Versuchszentrum Laimburg untersuchen, ob der wiederholte Verzehr von Äpfeln ein alternativer Ansatz zur herkömmlichen Immuntherapie gegen Birkenpollenallergien sein könnte.

Gibt es eine besonders gesunde Apfelsorte?

Es gibt Tausende von Apfelsorten – uralte und ganz neue. Die Zusammensetzung der gesundheitswirksamen Substanzen variiert je nach Apfelsorte sehr stark. Im Allgemeinen gilt, dass alte Apfelsorten (wie Lederer, Boskoop, Cox Orange, Calville, Kalte-



rer, Gravensteiner, Renette, Idared) gesünder sind, weil sie weniger verarbeitet sind und für den Menschen heilsame Polyphenole in solchen Mengen enthalten, an die neue Apfelsorten (wie z.B. Jonagold, Granny Smith oder Pink Lady) aufgrund ihrer hohen Verarbeitung nicht herankommen beziehungsweise gar nicht herankommen sollen. Bei neuen Apfelsorten werden die Polyphenole nämlich fast vollständig herausgezüchtet, weil sie Äpfel sauer und herb machen und schneller braun werden lassen. Für den Markt stehen leider ein gutes Aussehen und milder süßer Geschmack an erster Stelle.

Sollte man die Schale mitessen?

Der Apfel kann gekocht, gebacken, gebraten, gedörrt, zu Marmelade verarbeitet, zu Saft gepresst, zu Wein vergoren oder zu Schnaps destilliert werden. Um von den positiven Wirkungen profitieren zu können, sollte ein Apfel aber wenn möglich roh mit der Schale gegessen werden. Denn bis zu 70 Prozent der Polyphenole, Flavonoide und Ballaststoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Beim Kochen und Entsaften gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren.

Kann man das Kerngehäuse mitessen?

Wer sich ganz besonders gesundheitsbewusst fühlt, verputzt den Apfel auch gerne mal komplett. Ist man beim Kerngehäuse angekommen, bekommt selbst der süßeste Apfel einen bitteren Beigeschmack. Denn Apfelkerne enthalten wie andere Steinobstkerne Bitterstoffe (Amygdalin), die – wenn sie zerkaut werden – von unserem Körper zu Blausäure umgewandelt werden. Im Unterschied etwa zu Aprikosen oder Pfirsichen darf man aber, wenn man einen Apfel isst, auch Kerngehäuse und Kerne mit verzehren. Man müsste schon sehr viele Äpfel am Tag verzehren, um sich mit ihren Kernen zu vergiften.

Wie sollte man Äpfel lagern?

An der Frage, ob Äpfel im Kühlschrank oder in der Obstschüssel gelagert werden sollten, scheiden sich die Geister. Grundsätzlich empfiehlt es sich, Äpfel kühl zu lagern, am besten übrigens im Keller, wo oft eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht. Dabei sollten sich die Früchte am besten nicht gegenseitig berühren.

IN PIAZZA DON BOSCO

Festa della Solidarietà



VOLONTARIATO

di Irene Pampagnin

Durante il periodo estivo sono stati 7 i ragazzi (tra i 15 e i 19 anni) che si sono divisi tra circolo, presidio telefonico e case di riposo, mettendosi alla prova con una realtà lontana dalla loro.

Federico (16 anni), liceo Pascoli, con noi dal 2018, ammette "con questa attività ho l'occasione di parlare con persone con cui normalmente non dialogo, perché frequento solo ragazzi della mia età, e questo mi aiuta a capire com'è la situazione per loro, come loro vedono il mondo che viviamo noi adesso e come vivono la tecnologia".

Rachele, quinta classe al liceo Pascoli, aspirante psicologa, è arrivata in Auser a gennaio per

solo due settimane di alternanza scuola lavoro ma ha proseguito la sua esperienza come volontaria restando affezionata al disegno del giovedì al circolo. Lei aggiunge "Io uso" l'Auser per imparare. Durante l'alternanza scuola-lavoro ho acquisito alcune nozioni informatiche e d'ufficio che a scuola non ci insegnano; al pomeriggio al circolo invece mi confronto con le persone anziane, cosa che non posso fare all'esterno, con le loro patologie, con l'invecchiamento, con la solitudine e allora quello che studio a scuola lo applico qua e mi piace".

Anche Gaia ha cominciato la sua esperienza in occasione dell'alternanza scuola-lavoro presso la casa di riposo Don Bosco ma ha deciso di proseguire per tutta l'estate. "Con l'alternanza ho capito che può essere questa la strada da prendere per il mio futuro". Ha 19 anni e frequenta la scuola "Claudia de Medici" ad indirizzo sociale. Con lei a Don Bosco anche Nadishani, stessa età, ha partecipato attivamente all'animazione "Mi ha fatto molto piacere vedere come gli anziani si "accendono" quando vengono portati in sala per le attività

Sempre più giovani impegnati



OSPEDALE

Quando arrivano gli "angeli" e in corsia donano un sorriso

di Mariagrazia Bruson

Nel novembre 2014 sono finalmente andata in pensione e l'idea di restare a casa a fare nulla non mi piaceva. Decisi allora di dedicare il mio tempo libero agli altri, così mi rivolsi ad Auser. Conobbi da subito Gabriella che mi propose di cominciare la mia esperienza nel reparto di geriatria dell'ospedale di Bolzano. Mi sono sentita da subito a mio agio con il personale del reparto, disponibile e pronto a farsi aiutare, mi ha dato la possibilità di esprimere al meglio me stessa e le mie capacità, utilizzando gli strumenti acquisiti durante i corsi di formazione frequentati con l'associazione. Restiamo accanto ai malati e ai loro familiari, in quelle piccole mansioni che sono permesse al volontario. Dal 2017 sono la responsabile del gruppo di volontari Auser del reparto. Siamo poche (io, Rossana, Giusy e Gabriella) ma piene di entusiasmo e voglia di aiutare. In occasione delle festività impreziosiamo i corridoi e le sale d'attesa con addobbi fatti a mano da noi per rendere più accogliente il reparto. I pazienti ci



chiamano "angeli". Quando torno a casa mi sento piena, arricchita dentro e spesso mi ritrovo ad addormentarmi pensando a loro. Mi capita di emozionarmi nell'ascoltare le loro storie. C'è uno scambio concreto e reale di

sentimenti e di esperienze di vita. Consiglio a chiunque di avvicinarsi al volontariato. Basta un'ora alla settimana del tuo tempo per regalare un sorriso. informazioni riguardo al volontariato: tel. 0471/200588, Irene



ricreative. Ho imparato molto da loro e credo che ripeterò questa esperienza anche la prossima estate".

Esperienza simile l'ha avuta Maximilian, classe 2004, il nostro

volontario più giovane quest'anno. Ha prestato servizio nei mesi caldi presso il centro diurno di Villa Europa. "Ho pensato di occupare l'estate in questo modo. Di questa esperienza mi è piaciuto tutto. Mi sono accorto come è bello aiutare le persone con le piccole cose". Un'altra new entry di quest'anno è Fabiana, compagna di classe di Federico, portata in Auser proprio su suo consiglio. Fabiana, come il suo amico, ha prestato servizio al mattino al presidio telefonico dei trasporti e al pomeriggio al circolo ricreativo. "Al presidio mi è piaciuto avere la responsabilità che tutto il lavoro preparato per gli autisti dipendeva da me. Sento di essere cambiata come persona, mi sento più autonoma.

Prima ero terrorizzata dal telefono, non ordinavo nemmeno la pizza da sola, ma ora mi sento più sicura po'. E chiacchierando con le signore al circolo ho realizzato che oltre a noi, giovani, ci sono degli anziani che non vivono su un altro pianeta ma sono persone come noi". Meno nuova è invece Alice che collabora con noi ormai dal 2016, affiancando Rosa alla tombola del venerdì. Alice da grande vorrebbe fare l'infermiera per qualche organizzazione umanitaria. Durante il resto dell'anno sono sempre presenti Raoul (17), Urmi (25) e Alessandro (26) per i pomeriggi al circolo e Martina (29) che unisce gli impegni universitari al volontariato a domicilio.



AMBIENTE

Amazzonia distrutta dal fuoco Cosa possiamo fare?

di Alessia Politi
Legambiente Alto Adige

Il polmone verde della terra, la foresta amazzonica è un ecosistema dove si trovano il 10% delle specie conosciute: il WWF stima circa 40.000 varietà di piante, 2,5 milioni le specie di insetti, 427 specie di mammiferi, 1.293 specie di uccelli, 378 specie di rettili, 427 specie di anfibi e 3000 specie di pesci, molte delle quali endemiche, cioè specifiche di questa regione.

Secondo l'Istituto dell'uomo e dell'ambiente dell'Amazzonia (Imazon), la deforestazione della foresta pluviale amazzonica è aumentata del 15% da luglio del 2018 al luglio del 2019, rispetto ai precedenti 12 mesi. Secondo la rivista Science, la deforestazione è chiaramente all'origine degli incendi che stanno devastando l'Amazzonia.

La maggior parte degli incendi sono stati provocati dall'uomo e la nuova vegetazione per il bestiame è responsabile dell'80%

Greenpeace ha chiesto all'Ue una normativa sui prodotti immessi nel mercato europeo che non siano collegati alla deforestazione, al degrado delle foreste o alle violazioni dei diritti umani, e che il settore finanziario non sostenga questa economia di devastazione dissennata che il presidente del Brasile Bolsonaro sta portando avanti.

Per questo possiamo e dobbiamo SUBITO fare qualcosa...

- Sostenendo le richieste dei giovani che, in tutto il mondo, sull'esempio di Greta Thunberg stanno manifestando per salvare il clima.

- Firmando le petizioni e sostenendo le Organizzazioni Non Governative (ONG) ambientaliste.

- Ma possiamo senz'altro aiutare la foresta Amazzonica, e quelle del resto del mondo, modificando anche le nostre abitudini alimentari. Il principale motore della deforestazione è l'allevamento di bestiame, e la conseguente coltivazione di vegetali per la produzione di mangimi. Questo è vero per tutte le foreste del mondo, e ancor di più nel caso dell'Amazzonia.

Il Brasile fornisce da solo il 20% di tutte le esportazioni di carne del globo e di recente l'Ue ha concluso un accordo che faciliterà l'arrivo di carni brasiliane sulle nostre tavole.

Consumando meno carni, o consumando quelle a Km 0 possiamo stare meglio e aiutare a diminuire la domanda, e rendere meno redditizio l'utilizzo di terreni strappati alle foreste (e in particolare a quella amazzonica) per l'allevamento.

E possiamo assicurarci che quando decidiamo di consumare i prodotti importati dal Brasile, questi provengano unicamente da aziende che rispettino gli standard ambientali e i diritti umani delle popolazioni indigene.



Questa straordinaria biodiversità è fondamentale inoltre per la sopravvivenza delle centinaia di popolazioni indigene, circa 420 tribù, che vivono da molto tempo nel bacino amazzonico storicamente legate alle risorse della foresta. L'area boschiva dell'Amazzonia copre 5,5 milioni di chilometri quadrati ed è situata per circa il 65% del territorio in Brasile.

Secondo l'Inpe solo nella settimana dal 19 al 25 agosto sono scoppiati tremila nuovi incendi ed il Brasile è lo stato più colpito con 40 mila roghi, il Venezuela (26.523) e la Bolivia (18.398).

della deforestazione in corso (ricercatori della Yale School of Forestry and Environmental Studies). Il grande numero di incendi su ampie superfici boschive favorisce il rilascio in atmosfera di una enorme quantità di anidride carbonica (CO2), il principale gas serra che contribuisce al riscaldamento del clima. Dal 1970 ad oggi circa il 19% delle foreste mondiali è già stata distrutta.

La distruzione delle foreste, in Amazzonia e in tutto il mondo, è dunque una minaccia per tutta l'umanità perché riduce i tempi per la lotta ai cambiamenti climatici.

ASSB

Venti anni nel sociale dedicati a tutta la cittadinanza

L'ASSB è operativa dal 1999. Come ente strumentale del Comune di Bolzano, è stata creata con l'obiettivo di gestire in modo unitario i servizi sociali sul territorio cittadino.

In questi 20 anni, grande è stato lo sforzo di porre sempre di più la persona al centro dell'interesse sociale, cercando di assicurare ai singoli e alle famiglie della Città di Bolzano un sistema integrato di interventi e di servizi orientati ai principi di qualità, equità, efficacia ed inclusione.

Dal 1999 ASSB lavora per migliorare il benessere di tutti i cittadini nell'ambito dei rapporti familiari e sociali, e per garantire la soddisfazione dei bisogni primari, anche in collaborazione con le associazioni del terzo settore presenti sul territorio.

I cittadini della città di Bolzano che nel 2018 si sono rivolti a vario titolo ai servizi aziendali sono stati circa 35.000, per una spesa complessiva di oltre 95.000.000 euro.


ASSB-BSB

 Azienda Servizi Sociali di Bolzano
 Betrieb für Sozialdienste Bozen


CALENDARIO EVENTI

17/10 ore 15.45

 Proiezione „Volontari altre nuove visioni“
Residenza per anziani Don Bosco
18/10 ore 9.00-12.00

 Porte aperte dei Laboratori protetti per persone con disabilità
 „Roma“, „Ciliegio“ e Bottega „Il Ventaglio“

29/11 ore 9.00-13.00

 Convegno „ASSB dall'istituzione ad oggi. Passato, presente e futuro del lavoro sociale nei contesti urbani“
*Sala Polifunzionale del Centro civico „Oltrisarco-Asiago“
 in piazza A. Nikoletti 4*
13/12 ore 16.00-18.30
14/12 ore 10.00-13.00

Porte aperte presso tutti gli asili nido di ASSB

Dal 28/11 al 22/12

Stand mercatino solidale di piazza della Mostra



Il nuovo Centro servizi comunali sito in Piazza Firmian inaugurato il mese scorso dove si trova uno dei centri diurni per anziani dell'ASSB

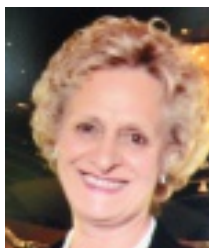
L'ambito dedicato agli anziani rappresenta, anche nel 2018, il settore di maggiore spesa, seguito dal servizio di segretariato so-

ciale e assistenza economico sociale, dal settore dedicato alle persone con disabilità, dall'area famiglia e minori, dall'ambito pri-

ma infanzia, dall'ambito adulti e inclusione e disagio sociale e dall'area sviluppo di comunità.

La spesa complessiva è stata coperta per circa il 52% dalla Provincia Autonoma di Bolzano, per circa il 18% dal Comune di Bolzano, per circa il 12% dai proventi dei servizi, per circa il 3,5% dall'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige e per circa il 13% da fonti diverse. Il personale di ASSB ammonta a circa 1.032 persone (dato all'1.8.2019) contro le 633 persone in servizio all'1.1.1999, cui si aggiungono i dipendenti che operano nei servizi sociali esternalizzati al Terzo Settore, che, al 31.12.2018 risultavano essere circa 224 risorse equivalenti.

Nell'ambito dei festeggiamenti dei suoi vent'anni, ASSB ha organizzato una serie di eventi che si svolgeranno nei prossimi mesi e che vogliono essere dei momenti di coinvolgimento e partecipazione dei cittadini e degli stakeholders aziendali.



TEMPO LIBERO

Da ottobre tutti in pista Ricominciano i balli

di Rosa Bonelli

Dopo una lunga estate molto calda l'aria si è rinfrescata e abbiamo di nuovo voglia di ballare. Con ottobre si ricomincia e oltre che ballare, il pomeriggio serve anche per combattere per fare due chiacchiere, ascoltare della buona musica e passare qualche ora diversa dal solito.

L'organizzazione del ballo richiede naturalmente del tempo e la voglia di donarsi agli altri e solo i volontari sono sempre pronti a farlo. Siamo un bel team ma a volte può succedere per vari motivi che non ci siano volontari abbastanza, e allora purtroppo il ballo "salta"! Questo ci è successo in aprile e ci scusiamo con tutti i soci per il pomeriggio danzante mancato.

Perché non succeda più facciamo un appello a tutti! Hai voglia di collaborare con noi da ottobre ad aprile una volta al mese per organizzare al meglio il pomeriggio danzante? Abbiamo bisogno di volontari! Confidando in nuovi collaboratori per il team "ballo" vi auguro dei pomeriggi rilassanti e divertenti.



CALENDARIO FESTE DA BALLO

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

Domenica 6 ottobre	Auser/Vssh	con Pierpaolo Endrizzi
Domenica 20 ottobre	Anteas/Agas	con Tino e Luciano
Domenica 27 ottobre	Ada/Vrs	con Franco Consolaro
Domenica 10 novembre	Auser/Vssh	con Tino e Luciano
Domenica 17 novembre	Anteas/Agas	con Tino e Luciano
Domenica 24 novembre	Ada/Vrs	con Franco Consolaro
Domenica 1 dicembre	Auser/Vssh	con Mirko Zoro
Domenica 15 dicembre	Anteas/Agas	con 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 sia alla prenotazione che all'ingresso.

Le prenotazioni devono essere fatte nella settimana che precede la festa da ballo, di persona presso l'associazione organizzatrice, ritirando il tagliando di partecipazione.

Per le feste da noi organizzate
telefonare dal lunedì al venerdì 0471 / 508614

Capodanno in Ciociaria

dal **30** dicembre al **2** gennaio

30 DICEMBRE: BOLZANO - CEPRANO (FR)

Partenza in mattinata con Bus GT da Bolzano per il Lazio, pranzo libero, arrivo a Ceprano nel tardo pomeriggio, degustazione di prodotti tipici del territorio, cena e pernottamento.

31 DICEMBRE: REGGIA DI CASERTA

Colazione in hotel e partenza per Caserta. Visita guidata (16 euro) alla celebre Reggia, trasferimento a Capua e pranzo in pizzeria. Rientro in hotel, preparazione per il Cenone di Capodanno con musica dal vivo e pernottamento.

1 GENNAIO: CASTRO DEI VOLSCI

Colazione in hotel. Mattinata iberica. Pranzo in hotel e nel pomeriggio visita al Presepe Vivente di Castro dei Volsci dove gli abitanti daranno vi-



ta ad una rappresentazione scenica nelle vie del borgo medievale. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

2 GENNAIO: ARPINO E RIENTRO

Colazione in hotel, partenza per Arpino e visita guidata del luogo dov'è nato Cicerone di ca. 2h. Al termine partenza per il rientro con pranzo libero in autostrada.

Prenotazioni presso Etli Viaggi - via Roma 75 - Bolzano - Tel. 0471916397



APPUNTI DI VIAGGIO

Fra le rovine della città di Hattusa alla scoperta dei misteriosi Ittiti

di Paolo Valentinotti

Gli ittiti erano un popolo misterioso. Nell'età del bronzo, circa 1700 anni prima di Cristo popolarono la Turchia nord orientale. Non si conosce la loro provenienza. Probabilmente l'Europa nord orientale. Espressero una civiltà evoluta. Usavano l'alfabeto cuneiforme che incidavano su tavolette di argilla. Di queste ne sono state trovate a migliaia tra le rovine della loro capitale, Hattusa. Decidemmo di andare a vedere. Atterrammo ad Ankara e ci dirigemmo verso le rovine di questa antica città. Un viaggio avventuroso, usando i pullman di linea molto efficienti, con tanto di hostess a bordo. Piccoli alberghi accoglienti e persone molto gentili.

Giungemmo alla nostra meta grazie ad un'auto con autista messaci a disposizione da un albergatore. Le rovine giacciono isolate in una plaga verdeggiante. Con le strade ad angolo retto e le quattro porte delle mura decorate con leoni stilizzati. Poteva ospitare 20 o 30.000 abitanti, eravamo soli e c'era un vento teso e freddo. Questa fu la prima tappa del nostro viaggio. Ci dirigemmo il giorno dopo verso ovest, verso le rovine di Troia, sul mar Egeo, lontana qualche centinaia di chilometri. Giungemmo prima al torrente Scamandro poi alla pianura su cui sorgeva la mitica città. In lontananza sul mare l'isola di Tenedo, dietro la quale i greci si rifugiarono per ingannare i troiani che, pensando se ne fossero andati, trascinarono il cavallo di legno dentro le mura. A questo punto devo accennare all'archeologo tedesco Heinrich Schliemann scopritore di Troia: nato nel 1822 in Pomerania (Germania), morto a Napoli nel 1890. Di origini modeste divenne ricco per dedicarsi alla ricerca delle prove della verità dei poemi omerici. Prima di giungere nella Troade si dedicò alla scoperta delle tombe micenee e portò alla luce gli oggetti che si possono ve-



La Porta dei Leoni della città di Hattusa

dere al museo archeologico di Atene. Da vedere. Per quanto riguarda Troia scoprì che le rovine omeriche erano riscontrabili al settimo strato di ruderi. Significa che la città è stata costruita e distrutta più volte. Il settimo strato è datato al 1300 a.C.

Per tornare alla storia, i greci per espugnare la città, ricchissima, radunarono una flotta di un migliaio di navi che equipaggiarono con almeno 80.000 guerrieri. Omero ingentilisce la vicenda affermando che tutto ciò fu fatto per liberare la regina di Sparta, Elena, rapita dal principe troiano Paride.

In realtà il motivo della spedizione fu quello di saccheggiare la città che controllava l'accesso ai Dardanelli. Di lì passarono Giasone e gli argonauti che si inoltrarono nel Mar Nero alla ricerca del vello d'oro. A questo punto voglio esporre la mia riflessione (anche di alcuni storici per essere onesti): come poteva una città per quanto potente contrastare l'armata greca? Furono gli ittiti, di cui scrivo nella prima parte

dell'articolo, a sostenere il loro sforzo bellico? Inoltre Omero accenna ad un eroe egiziano, che si chiamava Mnemnone, giunto a dar man forte ai troiani. Gli antichi storici greci, tra i quali Erodoto, grecizzarono i nomi nei quali si imbarcavano, è perciò probabile che questo Mnemnone sia Ahmenhamed, nome di diversi faraoni egiziani della XVIII dinastia. Anche il periodo storico combacerebbe. La guerra di Troia assunse, a causa dei paesi e dei popoli coinvolti, la dimensione di guerra mondiale. Ma ora devo anche rendere conto di un ammutinamento subito da parte dei miei compagni d'avventura. Si rifiutarono di proseguire il viaggio alla scoperta di luoghi storici. "Basta sasi veci" fu il loro motto. Risolsero di terminare la vacanza in riva al mare sotto un accogliente ombrellone. Col trascorrere degli anni li ho perdonati e l'amicizia è stata ripristinata. Ps: ammetto che senza lo spirito organizzativo di mia moglie sarei ancora sperduto in Anatolia a zappare un magro campicello.



THUNIVERSUM

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