



auser

Notizie e... Nachrichten und...

Dicembre
Dezember
2019

Nr. 6

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives altern

La lezione dei due presidenti

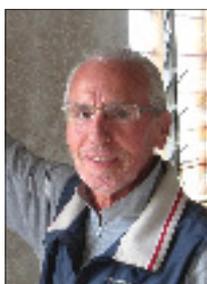


di don Paolo Renner

Siamo in zona Natale e tutti sperano con trepidazione di ricevere il pacco giusto, il regalo da tanto desiderato. Per noi cristiani il regalo più grande è e resta sempre Gesù, dono di umanità e speranza che Dio Padre ha fatto comunque all'intero genere umano. Per questo la festa viene celebrata non solo dai credenti ma anche da tante altre persone nel mondo intero. Un regalo molto grande lo hanno però festeggiato lo scorso 24 novembre a Castel Tirolo il nostro Presidente Mattarella, quello austriaco van der Bellen insieme al Governatore Kompatscher.

segue a pag. 3

Adozioni a distanza



di Paolo Vicentini

“La sera del 16 luglio 1994 una donna anziana si presenta alla missione di MTWANGO con in braccio una bimba appena nata. Chiede aiuto. Ad accoglierla c'è Fausta, una volontaria italiana di Malonno in Val Camonica che da poco sperimenta e vive la condizione sociale di questo povero villaggio della Tanzania sperduto nell'immenso e ventoso altipiano a 800 Km dalla capitale Dar es Salaam. Ascoltando la drammatica storia di questa bimba, malnutrita e in

segue a pag. 13

Auguri



In occasione delle prossime festività all'Auser/Vssh sono arrivati gli auguri del presidente Arno Kompatscher, dei sindaci di Bolzano Renzo Caramaschi e di Merano Paul Rösch e della segretaria generale della CGIL/AGB Cristina Masera

segue a pag. 2

CORO AUSER IN TOURNÉE



Il coro delle nonne Auser in tournée fra Ospedale, case di riposo e istituto Pascoli
A pagina 9

**5 Mario Paltrinieri:
L'importanza delle donazioni**

**7 Giorgio Dobrilla:
Saperne di più sui probiotici**

**8 Romolo Magosso:
Appello al tesseramento**

**12 Roland Zelger:
La gioia di sentire bene**

**15 Ulrich Seitz:
Convegno sull'Alzheimer**

**19 Valeria Trevisan:
No alla violenza sulle donne**

ALL'INTERNO



FILO D'ARGENTO
dal lunedì al venerdì
von montag bis freitag
8:30 - 12:00

0471 - 930126

Bimestrale dell'Associazione AUSERVSSH 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

GLI AUGURI

Istituzioni e sindacato al fianco di anziani e volontari

Il saluto del Presidente della Provincia Arno Kompatscher

Devo dire che è sempre con piacere che trovo il tempo per dedicarvi queste righe. È per me un'occasione di riflessione sulla società che cambia e sulle risorse che può offrire. E il percorso verso una società attiva, capace di rimanere aperta al futuro e, se occorre, anche di produrre i cambiamenti che desidera, è un percorso che va sostenuto attraverso attente politiche dedicate. E così, esattamente come si accompagna la crescita dei più giovani, è necessario creare i presupposti affinché la terza età possa esprimere il suo grande potenziale.

I numeri non mentono e ci dicono che anche la nostra provincia può contare su un esercito di persone che, terminata l'attività lavorativa, è pronta a continuare a dire la sua, con energia e grazie al grande bagaglio di esperienze e conoscenze accumulate nei decenni precedenti. È il cosiddetto "invecchiamento attivo", un obiettivo da perseguire insieme, garantendo ai non più giovani opportunità di sviluppo, di svago e occasioni di vita sociale, attuando al contempo quelle misure di supporto il meno invasive possibile, che con discrezione riescano a prolungare al massimo l'autosufficienza delle persone. Un compito arduo, non attuabile senza il contributo attivo dei meno giovani e delle associazioni che li riuniscono, tra le quali AUSER/VSSH è un brillante esempio: il lavoro di voi volontari e la vostra capacità di essere presenti nella discussione pubblica, come accade a livello nazionale con una proposta di legge dedicata proprio all'invecchiamento attivo, sono un motore importante in questo senso, indispensabile anche per coinvolgere il maggior numero di persone possibile, affinché vivano nella terza età una nuova giovinezza. Grazie di cuore e avanti così, quindi. Siete una risorsa preziosa.

Arno Kompatscher

Il saluto del sindaco di Bolzano

Care lettrici, cari lettori, il Natale si avvicina e se con esso si apre una riflessione sull'anno trascorso, particolarmente intenso nei ritmi di vita a cui oggi siamo tutti costretti, immediatamente si sollecita un pensiero sulla costruzione del futuro e gli obiettivi ancora da raggiungere. L'impegno profuso dal-

l'Amministrazione è stato notevole e continuerà ad esserlo con la necessaria determinazione per realizzare azioni in linea con il cambiamento della società. Tra gli obiettivi primari sicuramente c'è la volontà di rafforzare il benessere della comunità, sostenendo tutti quei progetti che implicano partecipazione intergenerazionale. Ringrazio Auser, un caposaldo in questo settore, perché non solo è capace di offrire buoni servizi, ma lo fa con umiltà ed interesse sincero nei confronti del prossimo. Le persone che nella loro quotidianità volontariamente si impegnano per gli altri sono la vera forza dell'intera società. Spero che questo Natale sia una occasione per riscoprire gli autentici valori della festa, dove ciò che vale prima di tutto sono solidarietà e umanità. Auguro un Natale che avvicini i giovani agli anziani, custodi delle nostre radici e di quella memoria che deve farci da guida e insegnamento nella vita. I miei auguri sono rivolti in modo particolare agli invisibili, coloro che vivono nel bisogno, nella sofferenza e nella solitudine, siano essi giovani o anziani, con la speranza che presto, grazie anche alle forme di sostegno che ogni giorno cerchiamo di attivare, ognuno possa godere di un futuro più sereno.

Il Sindaco Renzo Caramaschi

Il saluto del sindaco di Merano

Solidarietà e altruismo: questi sono i valori fondamentali che ispirano il prezioso operato dei soci e dei volontari dell'Auser/Vssh, che si prodigano ogni giorno per favorire l'invecchiamento attivo dei nostri concittadini e delle nostre concittadine più anziani/e e per valorizzare il loro ruolo nella nostra società. Si tratta di valori che caratterizzano in particolare il periodo dell'Avvento e che comunque dovremmo vivere concretamente tutti i giorni dell'anno facendone i principi del nostro comportamento e delle nostre azioni che sta iniziando in questi giorni. Ma questi valori dovrebbero essere ricordati durante tutto il corso dell'anno e guidare il nostro comportamento. Sono molto lieto che i volontari e le volontarie dell'Auser/Vssh si adoperino per migliorare la qualità di vita delle persone anziane e quindi di tutta la nostra comunità. Di questo loro costante impegno desidero esprimere loro tutta la mia personale gratitudine: ciò che ci rende speciali

come esseri umani e l'amore per il prossimo e l'attenzione che siamo disposti a donare alla persone che incontriamo lungo il sentiero della vita. Ringrazio quindi di cuore tutti i volontari e tutte le volontarie per il loro impegno. Un impegno che - ne sono sicuro - proseguirà senza sosta anche nella nuova sede meranese di via Foscolo, che si riempirà di vita, di calore umano e di sentimenti di amicizia. A tutti/e voi, cari lettori e care lettrici, auguro Buone Feste e tanta serenità in compagnia dei vostri Cari.

Il Sindaco Paul Rösch

Il saluto della segretaria generale della CGIL/AGB

Avvicinandoci alla fine di quest'anno vorrei innanzitutto fare i miei Complimenti per tutto il lavoro fatto, anche a nome di tutta la Cgil Agb. Complimenti soprattutto alle volontarie e ai volontari con la loro forte spinta per prepararsi ed aggiornarsi, a chi mette a disposizione la propria competenza con disponibilità, a chi mette a disposizione il proprio tempo e le proprie energie. Complimenti alla spinta al rinnovamento e all'espansione con la conferenza di Organizzazione la nuova apertura prevista a Laives. Complimenti ad Auser, perché con lungimiranza e voglia di proposta ha costruito insieme allo SPI CGIL e in sinergia con le altre Organizzazioni di volontariato e Sindacati dei pensionati il testo della legge sull'invecchiamento attivo presentata al Presidente della Provincia e all'Assessorato: un passo importante in chiave europea, in cui fra l'altro riconoscere il valore centrale e fondamentale del volontariato nei confronti della popolazione anziana. Naturalmente oltre all'anno trascorso voglio porgere a tutte e tutti i migliori auguri, non solo di serene feste, ma per tutta l'attività del prossimo 2020. Auguri a chi aiuta e a chi si lascia aiutare, auguri a chi, dietro le quinte, sostiene l'organizzazione perché tutto funzioni e sembri funzionare con facilità, frutto invece di attenzione, impegno e lavoro, passione e sorriso. Auguri ad Auser perché si avvicinino sempre più volontari in modo da poter aiutare più persone possibile, realizzando quella piena solidarietà radice dei nostri valori comuni, della nostra storia, ma anche del nostro futuro.

Cristina Masera



don Paolo Renner

La lezione dei due presidenti a cinquant'anni dal Pacchetto

segue dalla prima

Hanno infatti voluto ricordare le fatiche, le discussioni, le decisioni coraggiose che hanno portato alla stipula del primo Pacchetto di autonomia per la nostra Provincia.

Tale tappa giuridica importante ha sancito che siamo tutti uguali, in quanto cittadini italiani, ma che abbiamo tuttavia delle diversità che non possono venire dimenticate e trascurate. Parlo della lingua, delle tradizioni, della musica, della cucina, del modo di porsi e di esprimersi nel quotidiano. Proprio il "Pacchetto", fortemente voluto da Silvius Magnago, ha posto fine ad anni di violenza da parte del Governo centrale e dei combattenti sudtirolesi.



Ricordo ancora come da bambino negli anni delle bombe una volta ci fecero sfollare di casa, perché era stata trovata nei paraggi una valigia non identificata e perciò sospetta.

Ora la nostra terra ha fatto dei passi avanti. Non vi sono più le tensioni di un tempo. La convivenza è abbastanza ben regolata, anche se ancora non siamo passati dallo starsi vicino al procedere insieme. Nessuno deve sottomettere nessuno (come invece aveva tentato il fascismo e come auspicherebbero alcuni gruppi oltranzisti della destra tedesca). Certo è però che tutti potremmo e dovremmo fare di più per imparare l'altra cultura e lingua da noi diffusa e maggioritaria. Capirla significa potersi comprendere meglio, avviare iniziative comuni, guardarsi con serenità e senza sospetti, creare un futuro di pace per i nostri giovani. Molto fanno in questo campo proprio i giovani, che amano incontrarsi e diver-



Sotto a sinistra: Silvio Magnago durante una manifestazione a Castel Firmiano. In alto lo storico accordo De Gasperi - Gruber. Sotto: Alcide De Gasperi con Karl Gruber



qui sia tirolesi che ladini o nuovi cittadini che provengono da ogni parte del mondo.

Non tutto dipende dai politici e dalla scuola. Anche noi, cittadini comuni, possiamo far sì che la nostra terra diventi davvero una "piccola Europa" dove tutti possono vivere bene e sentirsi a casa.



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 - Vittorio De Polo

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



SALUTE

Vitamina C, è sufficiente quella nella frutta e verdura?

di Cristina Tomasi

Gli esseri umani come le scimmie hanno perso la capacità di sintetizzare questa essenziale vitamina, poiché agli esseri umani manca l'enzima necessario per la sintesi della vitamina C, per cui la devono ingerire. Molti pensano che la classica spremuta d'arancia ovvi al fabbisogno: ma certo, solo se la fate con arance appena colte, che non è praticamente mai il caso qui da noi!

La vitamina C infatti è altamente deperibile e quando voi mangiate le arance che sono in giro da qualche settimana, ne trovate al massimo il 10-20% della quantità originale.

La vitamina C è necessaria per la crescita e la riparazione dei tessuti nel nostro corpo, per il supporto della pelle, tramite l'applicazione topica.

La concentrazione maggiore di vitamina C nell'organismo si trova nelle ghiandole surrenali.

Sotto stress le surreni hanno bisogno di maggiori quantità di vitamina C.

Lo stesso avviene quando il corpo è esposto a stress causato da pasti pesanti, dal fumo, dalle temperature estreme e dall'uso cronico di farmaci.

ABC dei benefici della Vitamina C:

Sistema immunitario, ossa, denti, riparazione tessuti: una buona dose di vitamina C protegge il nostro corpo dalle infezioni e mantiene le ossa e i denti sani. Inoltre migliora la capacità del nostro cor-

po di riparare le ferite e protegge da batteri, virus e infezioni.

Sindrome da raffreddamento (influenza & co): la vitamina C riduce la gravità dei sintomi e gli effetti spiacevoli del raffreddore, compresa l'infiammazione, il naso che cola e l'indolenzimento.

Assumetene 1 grammo ogni ora appena avvertite i sintomi e starete meglio molto presto!

Antiossidante: la vitamina C è un antiossidante molto potente ed efficace nel proteggere il nostro corpo dai radicali liberi che causano lo stress ossidativo. Insieme alla vitamina E si ripristinano a vicenda. Essenziale in estate quando ci esponiamo al sole

Ipertensione arteriosa: la vitamina C abbassa la pressione tramite vasodilatazione.

Stress: la vitamina C contribuisce ad affrontare lo stress sostenendo livelli adeguati di cortisolo - l'ormone dello stress.

Produzione di collagene: la vitamina C gioca un ruolo chiave nella produzione di collagene: ottimo contro le rughe!

Per farvi un'idea ancor più dettagliata sulla vitamina C vi consiglio di leggere il libro del dott. Thomas Levy, uno dei massimi esperti mondiali di vitamina C.



IL COMMERCIALISTA

Il valore delle donazioni anche ai fini fiscali

di Mario Paltrinieri

Oltre all'effetto positivo di una donazione fatta all'Auser, si devono considerare i benefici fiscali che il donante ottiene e che possono consistere nella riduzione della base imponibile da assoggettare a tassazione (deduzioni fiscali) o delle imposte dovute (detrazioni fiscali). La deduzione riduce l'imponibile, si agisce quindi prima del calcolo dell'imposta, mentre con la detrazione si agisce sull'imposta lorda calcolata e si arriva a determinare l'imposta netta.

La riforma del terzo settore ha aumentato le agevolazioni fiscali per le donazioni effettuate dal 1° gennaio 2018 a favore di Onlus di volontariato come l'Auser, e consente al donatore di applicare due differenti ed alternative soluzioni. Se il donatore è una persona fisica può scegliere tra:

- 1) deduzione della donazione nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato;
- 2) detrazione del 30% della donazione fino ad un massimo di euro 30.000.

Se il donatore è una azienda può dedurre la donazione nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato.

Affinché il contribuente possa portare in deduzione o detrazione la somma erogata è necessario che questa sia transitata da un intermediario finanziario, cioè che sia utilizzato il canale postale o



quello bancario. Si rammenta che non si può usufruire di agevolazioni fiscali per donazioni fatte in contanti.

Ricordiamo inoltre che l'Auser è inserita nell'elenco dei soggetti beneficiari del 5%.

Chiunque presenti la dichiarazione dei redditi può scegliere di destinare a finalità di sostegno di particolari enti no profit, o di finanziamento della ricerca scientifica, o universitaria e sanitaria, compilando, con firma e codice fiscale dell'associazione, l'apposita sezione sulla dichiarazione dei redditi. Tale scelta rappresenta la destinazione di una quota parte dell'imposta sul reddito (IRPEF) che comunque si deve versare allo Stato e pertanto non compor-

ta nessun costo aggiuntivo per il contribuente.

Anche se non si deve fare alcuna dichiarazione dei redditi (mod. 730 o mod. UNICO), si può scegliere di destinare il 5% consegnando in banca o all'ufficio postale la scheda integrativa per il 5% contenuta nella CU (certificazione unica) in busta chiusa con la scritta "scelta per la destinazione del 5% dell'IRPEF" con indicazione di nome, cognome e codice fiscale del contribuente.

Per ogni dubbio o chiarimento sulla normativa applicabile, ci si può rivolgere a un CAF o a un commercialista, oppure può anche contattarci direttamente chiamando il numero 0471/200588.

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**





VOLONTARI AUSER/VSSH

Col Circolo "La Ruota" ogni giorno un ricco programma ricreativo

di Irene Pampagnin

Ogni giorno decine di volontari Auser impegnano il loro tempo al servizio delle persone anziane all'interno dei vari settori d'intervento dell'associazione.

Uno di questi è il nostro circolo ricreativo "La Ruota" che impegna settimanalmente circa 18 volontari e altrettanti soci che decidono di trascorrere il pomeriggio in buona compagnia, tra un caffè e una risata. Il circolo offre ogni giorno una diversa attività: il lunedì si canta alle prove del coro; il martedì si gioca al mercante in fiera; il mercoledì vengono proiettati dei documentari; il giovedì si disegna "in punta di matita"; il venerdì la tombola e il sabato il gioco del burraco.

Le signore del lunedì, travolte dalla passione per il canto, hanno istituito un vero e proprio coro formato da una dozzina di componenti tra i 75 e i 99 anni.

Dirette dalla maestra Nancy si sono impegnate ad imparare canzoni nei vari dialetti italiani (sardo, friulano,

calabrese, piemontese, ecc.) e in altre lingue come ad esempio l'inglese e lo spagnolo.

Da ottobre il coro collabora con una classe del Liceo Pascoli per un progetto scolastico che porta le nostre signore a cantare assieme agli studenti, creando così uno stimolante confronto tra generazioni.

Con dicembre ha avuto inizio la tournée natalizia con il primo appuntamento lunedì scorso alla casa di riposo "Don Bosco", i prossimi concerti:

- Lunedì 9 dicembre - casa di riposo "Fondazione Via della Roggia"
- Giovedì 12 dicembre - lungodegenti "Villa Europa"
- Lunedì 16 dicembre - reparto di geriatria dell'ospedale di Bolzano
- Giovedì 19 dicembre - casa di riposo "Villa Armonia" e grande concerto presso il Liceo Pascoli.

Tutti i concerti iniziano alle ore 15.00 e sono aperti al pubblico. Il 19 dicembre alle 17.00, dopo l'appuntamento

di "Villa Armonia", le signore ed i ragazzi terranno nell'aula magna del liceo un vero e proprio concerto di Natale al quale sono tutti invitati.

Le ospiti del giovedì invece mantengono, durante tutto l'anno, una mostra permanente nel salotto del reparto di geriatria dell'ospedale di Bolzano, aggiornando i disegni in base alle stagioni e alle festività.

È emozionante vedere come persone che non riuscivano a tenere in mano una matita ora riescano ad esprimersi attraverso il colore. E non parliamo di giovani ma di persone anziane, alcune con difficoltà anche importanti come ad esempio la signora Laura che malgrado la sua totale cecità, sfruttando la memoria, riesce a creare dei paesaggi sorprendenti.

Da gennaio ci saranno importanti novità per il mercoledì che vedrà impegnato Alberto Fostini.

Ex guardia forestale, diventato un guru del vivere sano, Alberto porterà al circolo erbe e piante del nostro territorio svelandone le proprietà curative e culinarie.

ne/organizzazione dei trasporti, che andrà pian piano a sostituire il precedente database in funzione da circa sedici anni. Il nuovo programma è stato progettato e realizzato da un tecnico informatico, ex insegnante di Max, reclutato in forma totalmente volontaria. Da oltre un anno, affiancato dall'allievo Max, sta dedicando parte del suo tempo ai nostri programmi (tra cui quello dei trasporti) cercando sempre più di adattarli alle nostre esigenze. In questo modo, inoltre, riusciremo ad avere dati più precisi per bilanci e statistiche.

Inutile negare la preoccupazione delle nostre volontarie che, affezionate al loro conosciuto e consolidato programma, temono di avere molte difficoltà ad imparare il nuovo e a non essere pronte a rispondere tempestivamente alle richieste dell'utenza nel momento del bisogno. Sono sicura invece che, dopo alcuni mesi di esercitazione, le nostre volontarie saranno tutte in grado di gestire al meglio la nuova organizzazione e che i nostri soci saranno comprensivi in questo periodo di cambiamenti.

GLI AUTISTI

Un viaggio ogni mezz'ora

In macchina, avanti e indietro, da una parte all'altra della città, in mezzo al traffico, mezz'ora a disposizione per ogni trasporto e poi via di corsa perché il prossimo utente attende il suo arrivo. Questa è la giornata tipo dei nostri autisti, sempre di corsa per cercare di far arrivare puntuale la persona al proprio appuntamento in ospedale, dal medico, dal fisioterapista, al centro diurno ecc. Viaggi ben programmati, uno ogni 30 minuti e a volte anche in meno tempo perché, se organizzati bene, si possono accontentare anche più persone alla volta. Ma chi sta dietro a questa organizzazione? Sono Max, Thomas, Linda, Carla, Vittoria e Ketty i volontari e le volontarie che si alternano quotidianamente al presidio telefonico per gestire le prenotazioni dei trasporti e predisporre il lavoro di ogni singolo autista. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00 e nel

pomeriggio risponde una segreteria telefonica alla quale si può lasciare un messaggio che verrà ascoltato dall'operatore/trice la mattina seguente. I nostri ragazzi sono gli ultimi arrivati ed anche i più giovani del gruppo. Max, (37 anni, volontario dal 2013) e Thomas (classe '63, con noi dal 2017) si alternano un lunedì a testa. Il resto della settimana è gestito dalle nostre quattro ragazze, colonne portanti del servizio poiché, con gli oltre vent'anni di presenza in Auser, sono coloro che hanno insegnato il "mestiere" a tutti i volontari che si sono susseguiti nel servizio. Si può dire che per loro non ci siano più segreti... e invece qualcosa da imparare ancora c'è, c'è sempre, perché "chi non si ferma"...

La tecnologia va avanti veloce e anche noi siamo costretti ad adattarci. Dal 2020 infatti si partirà con un nuovo supporto informatico per la gestio-



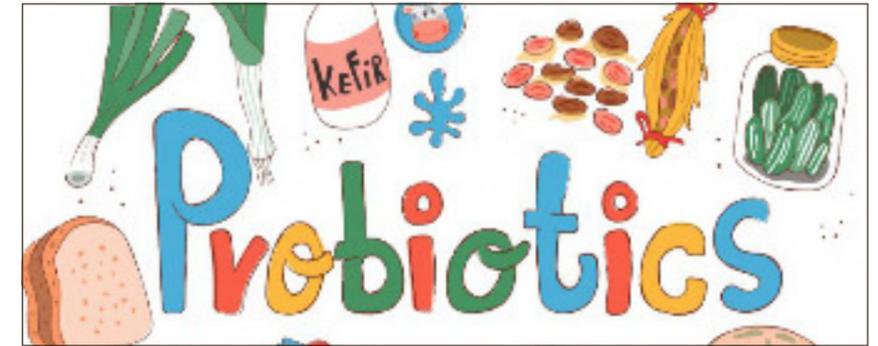
SALUTE

Probiotici: più informazione, meno disinformazione

di Giorgio Dobrilla

L'intestino dell'uomo è ricco di batteri il cui numero è circa 30 volte quello delle cellule dell'organismo e i loro geni complessivi sono 150 volte di più di quelli del genoma umano. Il numero maggiore dei batteri lo si ha nel colon (almeno 1 miliardo per 1cc di contenuto fluido) e scema vertiginosamente quando si sale nell'intestino tenue (1000-10.000 per ogni cc). La gran parte della flora batterica nel colon ("microbiota") è benefica perché fermentando i polisaccaridi che vi giungono indigeriti, garantisce la produzione di acidi grassi a catena corta, fonte essenziale di energia per le cellule della mucosa stessa del colon che produrranno importanti vitamine (in primis vit B12 e K) e potenzieranno la reazione immunitaria. Ben si comprende così la forte promozione commerciale dei probiotici (costituiti da batteri vivi) per "rinforzare" i benefici della flora e contrastare ipoteticamente così alcune malattie. Si sorvola però sull'enorme differenza in contenuto batterico tra probiotico e flora nel colon e, inoltre sulla capacità dei batteri probiotici di "aggrapparsi" alla mucosa per non essere eliminati con le feci. La riserva di fondo, avanzata mesi fa anche da Pensiero Scientifico Editore (PSE).

È anzitutto che l'efficacia dei probiotici, concettualmente plausibile, manca di prove oggettive per



quanto attiene a disparate indicazioni terapeutiche che dovrebbero inoltre essere considerate singolarmente. Un conto è la diarrea da antibiotici, altra cosa è l'impiego nella colite ulcerosa o nella stomite dei soggetti con ano preternaturale. Scrive PSE: "Il mercato dei probiotici vale, nei soli Stati Uniti, 35 miliardi di dollari, e nel 2020 dovrebbe arrivare a 50 miliardi. Di fronte a un business di questa portata è dunque necessario informarsi con attenzione sulle proprietà dei prodotti che vengono pubblicizzati, senza farsi illudere dalla promozione industriale". Due studi seri (2010 e 2013) su 3000 anziani con diarrea da antibiotici, per es., non hanno dimostrato alcun vantaggio su tale diarrea e nemmeno sulla prevenzione di quella grave da Clostridium difficile. Per questo motivo gli enti regolatori FDA (USA) e EMA (Europa) non hanno autorizzato l'uso dei probiotici per nessuna indicazione. Nel 2018 Il British Medical

Journal ha pubblicato mezza pagina dal titolo "Sessanta secondi sui...probiotici" in cui la dr.ssa S. Mayor si chiede se i probiotici sono amici o nemici, tenuto inoltre conto che la flora batterica con cui si confronteranno è di 100 trilioni (1 trilione è pari a 1 miliardo di miliardi!). E' comune sentire (potere della pubblicità!) che essi servano in patologia neonatale e non (eczema, asma, diarrea da antibiotici, colon irritabile), ma la Mayor rileva come in ben 41 trial condotti con probiotici non vengano descritti effetti collaterali. Questo viola la "legge di Osler" che sancisce come nessun farmaco attivo abbia un unico effetto senza azioni collaterali.

E aggiunge la Mayor: "Come possiamo concludere che i probiotici sono sicuri e che male non fanno [cosa probabile] se però non si dispone di dati circa eventuali effetti collaterali?". E' dunque urgente che questo aspetto vada approfondito.

IN LIBRERIA

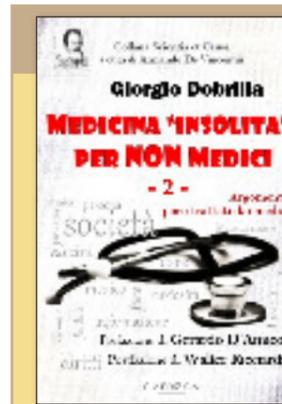
MEDICINA "INSOLITA" PER NON MEDICI - 2

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 RAINWS24 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. --





L'APPELLO

“Diventate soci e volontari al fianco degli anziani”

di Romolo Magosso

Da vent'anni svolgo la mia attività all'AUSER, ed oggi mi sento di fare un bilancio di quello che vedo e sento nei confronti di questa Associazione. Ho visto passare almeno 10.000 persone, nel corso di questi vent'anni, persone che hanno avuto bisogno, che hanno usufruito di nostri servizi, ma che una volta ottenuto quello di cui avevano bisogno, si sono defilati.

Un'Associazione come la nostra vive del volontariato, ma anche degli iscritti.

Chi sono i nostri volontari?

Persone meravigliose, iscritte da molti anni, che ogni anno rinnovano il loro impegno di lavoro a favore dei nostri associati rimanendo loro stessi nostri iscritti.

Un'ora, una parola, un braccio e un po' di simpatia: questo è tutto ciò che si chiede ad un volontario. Tutti possiamo fare qualcosa, non occorre essere medici, infermieri o assistenti geriatrici per dare un po' di compagnia, una parola a chi è solo, un braccio a chi da solo non riesce ad uscire da casa. Il volontario non deve sostituirsi ai servizi che offrono un'assistenza qualificata, ma dare a chi ne ha bisogno quel calore umano, quell'umana comprensione, quella carica di simpatia che non ha, né può avere prezzo.

Chi è solo, anziano, con poca salute, non chiede nulla se non di rimanere in contatto con gli altri, di poter conversare, di riempire il proprio tempo comunicando e partecipando alla vita.

Fare i volontari è questo, solo questo: è dare alla propria vita un senso più ricco; stare con la gente fa bene alla gente, ma fa anche bene a noi stessi, che nel confronto e nella partecipazione troveremo motivi di arricchimento.

Sorge spontanea una domanda: chi sono i nostri iscritti?

In teoria dovrebbero essere tutte quelle persone che hanno tratto beneficio dai nostri servizi, che hanno usufruito dell'Associazione e della nostra assistenza, e che nel tempo rinnovano questa riconoscenza, ma non è così se non in minima parte, infatti, se le persone che sono transitate nell'Associazione sono un numero enorme, i nostri iscritti sono purtroppo ridotti a poco meno di mille.

Un'analisi della situazione?

E allora proviamo ad affrontare questo complesso e delicato tema che riguarda la nostra associazione, almeno dal mio punto di vista.

L'importanza di essere iscritti all'AUSER/VSSH, di dare forza a questa Associazione sta proprio nel numero dei propri iscritti, importante quindi riconoscere il servizio che è stato fatto per chi ne ha avuto bisogno, ma soprattutto di poter continuare un servizio che se ha fatto bene a voi potrà continuare a fare bene anche per altri.

Iscriversi all'AUSER/VSSH è il riconoscimento del servizio di assistenza che riusciamo a svolgere, ma il mio appello va a chi ha usufruito dei nostri servizi e che quando non ne ha avuto più di bisogno, si è dimenticato di noi. Meno egoismo, più riconoscenza, manteniamo viva questa Associazione, rinnoviamo la tessera non solo quando se ne ha bisogno per se stessi, ma pensando anche agli altri ed a chi avrà sempre bisogno di un "volontario" che lo assiste.

Non disinteressiamoci degli altri, non pensiamo solo a noi stessi e quindi rinnoviamo la tessera e invitiamo parenti ed amici a iscriversi alla nostra associazione.

Avere la tessera AUSER/VSSH è garanzia che in caso di bisogno c'è un'Associazione che ti aiuta, ti sostiene, ma soprattutto può aiutare e sostenere anche altre persone: importante non farla morire.

VIENI E ISCRIVITI ALL'AUSER/VSSH, non farai del bene solo a te stesso ma a tutta la comunità, il costo?

Poco più di un caffè al mese, ti aspettiamo con simpatia e riconoscenza.

Ciao "Ferro"

Non sono passati nemmeno due mesi dalla scomparsa del nostro prezioso volontario e collaboratore Franco Ferretti. E accingerci a chiudere questo nuovo numero del nostro giornale non fa che sommare tristezza a tristezza: lavorare fianco a fianco per anni - prima al quotidiano Alto Adige e più recentemente ad Auser Informa - crea del resto una conoscenza ed un'intesa che il più delle volte non ha neppure bisogno delle parole. Il suo sorriso, la sua disponibilità, la sua professionalità erano davvero speciali. E oggi - mentre chiudiamo questo ultimo numero del 2019 assieme a Vittorio De Polo - non ci resta che tributargli un doveroso quanto affettuoso ricordo. Se questa nostra piccola esperienza editoriale infatti è così apprezzata dai nostri lettori è anche grazie alla sua dedizione. Ciao "Ferro".

(o.d.)



L'INCONTRO

Autonomia, una piccola Europa casa comune per tutti

di Guido Margheri

Sono passati 100 anni dal Trattato di Saint-Germain, con cui si sancì la fine della prima guerra mondiale e il passaggio dall'Austria all'Italia del cosiddetto Tirolo cispalpino, l'attuale Alto Adige/Südtirol, 80 anni dalle "opzioni" volute da nazismo e fascismo e 50 anni dall'approvazione del Pacchetto che ha poi portato allo Statuto di autonomia e alla quietanza liberatoria. Ma il 2019 è anche l'anno in cui si ricordano il secolo di Primo Levi e i 90 anni di Anne Frank. È significativo che, proprio in un anno così denso di significati, i Presidenti della Repubblica italiana e austriaca Mattarella e Van der Bellen abbiano scelto di incontrarsi nella nostra terra per rilanciare i fondamenti dell'accordo che ha consentito la chiusura della Questione Alto Adige e le basi del progetto democratico e solidale europeo. Non è un caso se, proprio in questa occasione, Mattarella abbia voluto ribadire come "fuori dall'Europa non ci sono sovranità e indipendenza. Nel grande ambito europeo, ciascun popolo sa di rappresentare una minoranza, perché l'Europa nasce composita e la sua forza consiste nel saper unire le diversità. Nei secoli si sono gradualmente affermate identità, tradizioni, modi di vivere, da rispettare e salvaguardare. La loro sintesi rappresenta la maggiore ricchezza della civiltà europea. (...) l'Alto Adige Sudtirolo è un unicum assoluto (...) costituisce un esempio di autonomia a livello mondiale, che assicura non soltanto la serena convivenza,



ma lo sviluppo armonioso di questo straordinario territorio". Il Presidente della Giunta Provinciale Arno Kompatscher ha pienamente concordato parlando della nostra terra come di "una piccola Europa nel cuore dell'Europa. (...) L'autonomia dell'Alto Adige è il nostro bene comune, la casa comune per tutti i gruppi linguistici, un modello capace di superare conflitti etnici".

In questo contesto, la scelta di Mattarella e Van der Bellen di rendere omaggio alle vittime del nazismo e del fascismo davanti al Muro del Lager di Via Resia e, in Via dei Vanga, davanti alla casa del maestro Innerhofer, ricorda a tutte e a tutti che la memoria, una memoria viva attiva, è il fondamento della democrazia e della convivenza. E non si parla di una storia lontana e non attuale. La piena coscienza del lungo percor-

so che attraverso le tragedie delle dittature e l'opposizione al nazifascismo, ci ha portato alle Costituzioni e ad una comune prospettiva storica in chiave europea, è necessaria per affrontare i pericoli di oggi.

E lo è ancor di più nel contesto della nostra terra dove dopo un tormentato percorso si sono costruite nel dialogo e nel rispetto reciproco, l'autonomia e la convivenza.

L'ammonimento di Primo Levi "è accaduto, può accadere di nuovo", ci sprona, dunque, a contrastare con fermezza ogni ritorno alle contrapposizioni del passato e a realizzare concretamente, ogni giorno, respingendo con fermezza le provocazioni e le false promesse dei nuovi demagoghi, i principi di democrazia e convivenza sancite dalla Costituzione e dallo Statuto.



Da 30 anni
per l'invecchiamento
attivo

Seit 30 Jahren
für aktives Altern

TESSERAMENTO
MITGLIEDSCHAFT 2020

 **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 U. Foscolo Straße 8 merano@auserbz.org



REGALARE
È IL VERO REGALO

THUN

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



L'ESPERTO

Sentire bene è essenziale per rapportarsi con gli altri

Sentire e capire ciò che viene detto sono due cose diverse.

Spesso, però, le persone con problemi uditivi non si rendono conto che la loro capacità di comprensione del parlato è compromessa. Il perché lo spiega l'esperto dell'udito Roland Zelger.

I problemi di udito compromettono in prima linea la capacità di comunicare e quindi i rapporti sociali. Non a caso, molte volte sono i familiari o gli amici a notare una possibile perdita uditiva in una persona a loro cara. Rendersi conto della propria perdita d'udito non sempre è immediato e facile ma è uno dei motivi principali per cui le persone non decidono di avvalersi di ausili uditivi oppure aspettano tanto tempo a farlo. Rinunciano così irrimediabilmente a molti momenti piacevoli. Inoltre, se non utilizzate, le vie nervose preposte all'udito si atrofizzano: è come se ci "scordassimo" come fare a sentire e comprendere.

Roland Zelger (in foto) spiega meglio la sensazione che hanno molte persone con problemi uditivi.

Perché molte persone con difficoltà uditive hanno l'impressione di sentire ancora bene?

Roland Zelger: "L'ipoacusia si sviluppa lentamente, spesso nel corso di anni, senza che la persona



se ne accorga, abituandosi di conseguenza alla capacità uditiva ridotta.

A questo si aggiunge che al verificarsi dei primi problemi di udito, spesso le persone afflitte riescono in effetti a percepire anche rumori lievi, ma d'altro canto hanno difficoltà a capire correttamente il parlato. Sentire e capire sono però due cose diverse."

Quali sono le situazioni nelle quali si manifestano principalmente i problemi uditivi?

"Molte persone, anche quelle che soffrono di una lieve perdita d'udito, trovano difficoltà soprattutto nella comprensione del parlato in

ambienti con rumori di fondo, come al ristorante, al bar oppure se parlano contemporaneamente più persone.

Distinguere la voce tra diversi suoni e quindi separarla dagli altri rumori è un'operazione difficile da eseguire per le persone ipoudenti perché specifiche funzioni dell'udito possono risultare alterate, ad esempio l'individuazione della provenienza dei rumori o la distinzione rispetto ai rumori di fondo."

Come possono aiutare gli apparecchi acustici a comprendere meglio?

"Siamo in grado di adattare degli ausili uditivi che garantiscono un evidente miglioramento della comprensione anche in contesti rumorosi, grazie a delle specifiche funzioni che aiutano a capire meglio, ad esempio attenuando i rumori di fondo, amplificando il parlato e rendendone percepibili le sfumature in modo più chiaro e naturale. Delle tecnologie mirate negli apparecchi acustici amplificano i dettagli sonori rilevanti per il riconoscimento del parlato per fare comprendere meglio e seguire le conversazioni con facilità."

Chi è interessato a provare gratuitamente a casa gli innovativi apparecchi acustici può rivolgersi a tutti gli Zelger Center.

Info al tel. 800835825 o su zelger.it



BIMBI IN AFRICA

Il progetto di Auser/Vssh per le adozioni a distanza

segue dalla prima

condizioni pietose, matura in lei una vocazione e con la vocazione un progetto. Accoglie la bimba nella sua casa, nella sua stanza, la accudisce e la cura con tutto l'amore che in quell'istante esplose nella sua vita. I genitori di questa creatura, come altre centinaia di migliaia di giovani uomini e donne erano malati o sono morti a causa del terribile male che affligge particolarmente il Centro Africa, l'AIDS. Ha inizio così una meravigliosa storia fatta di genuini sentimenti, di solidarietà, di altruismo, di dedizione totale, di dono di sé con tutti i dubbi ed i ripensamenti che la condizione umana comporta". Riportato dalla cronaca di viaggio del 2008 sugli altopiani della Tanzania dove, nei diversi villaggi del circondario di Makambako, opera da oltre 25 anni una donna che ha dedicato e dedica tutt'oggi la sua

opera in favore degli "ultimi".

Il suo nome è Fausta Pina. Con pochi mezzi e con il supporto del prete missionario don Tarcisio Morenschi ha realizzato centri di accoglienza per bambini orfani. Negli anni di maggiore virulenza del morbo HIV l'opera nei due villaggi di Mtwango e Ilembula si è rivelata particolarmente incisiva ed efficace nell'accoglienza e nella cura.

Anche il supporto alle popolazioni con costante distribuzione di cibo, vestiario e quant'altro è risultato di particolare aiuto e sostegno per una vita dignitosa di vecchi e bambini. Proprio i bambini, le centinaia e migliaia di bambini raffreddati, malvestiti e malnutriti hanno ispirato e condotto Fausta alla realizzazione di un'opera unica nel suo genere. Forte della sua esperienza di scuola materna nei suoi luoghi di origine (Malonno, in provincia di Brescia) ha fatto maturare in lei l'idea di istituire e pianificare nei diversi villaggi del

vasto circondario la formazione di giovani ragazze alla conduzione di gruppi di bambini per prepararli ad un adeguato inserimento nella scuola primaria. Un'azione fondamentale per lo sviluppo e il progresso di intere comunità rurali. Ad oggi le giovani "maestre", che i bimbi chiamano "mama", sono oltre 150, ricevono costanti istruzioni nonché un piccolo contributo mensile direttamente da Fausta, e svolgono un percorso culturale per oltre 3500 assistiti. Questa in grande sintesi l'opera dentro un contesto difficile e di estrema povertà dove i problemi di malnutrizione (polenta di Mais e fagioli è il pasto quotidiano) tocca particolarmente i piccoli fin dalla nascita e risultano perciò fondamentali le Adozioni a Distanza seguite anche queste con costante attenzione dalla nostra Fausta.

Oggi il progetto AUSER di Bolzano può essere un sostanziale atto di forza e fiducia a quest'opera, una cooperazione e collaborazione che ha un immenso potenziale nei confronti degli innumerevoli bisogni di quelle popolazioni. Quel sentimento di vicinanza e sostegno che possiamo apertamente definire Amore.

Si apre una via consapevolmente virtuosa e ci auguriamo possa essere seguita da tanti amici, donne e uomini di Buona Volontà.

di Paolo Vicentini



LO SPORTELLINO SOCIALE

a cura di
 Gabriella Bissacco
 Luisa Gnecci
 Alex Lucchiari

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

Esistono numerosi contributi erogati da enti provinciali, regionali e nazionali, ai quali spesso le famiglie non accedono per mancanza di informazioni. Il primo passo è dunque sapere cosa fare per verificare i propri diritti. L'accesso ai contributi è sempre soggetto alla verifica della situazione reddituale e patrimoniale delle famiglie, attraverso la presentazione della dichiarazione ISEE o della dichiarazione DURP. Nella nostra provincia, una volta presentata la DURP, è possibile richiedere presso i distretti sociali numerosi aiuti, come ad esempio il contributo per il pagamento dell'affitto e del-

RUBRICA

Durp e Isee: contributi per pensionati e famiglie

le spese accessorie, l'esenzione da ticket, le riduzioni alle rette per la casa di riposo, i centri diurni e l'assistenza domiciliare, i pasti a domicilio, la pedicure, i soggiorni per gli anziani e il servizio di telesoccorso. Presso i distretti sanitari, è possibile richiedere un rimborso per le cure e le protesi dentali, nonché per i ricoveri presso strutture private. Per chi deve acquistare o ristrutturare casa o abbattere le barriere architettoniche di edifici già esistenti esistono interessanti agevolazioni erogate dalla ripartizione provinciale dell'edilizia abitativa, come per esempio installare o migliorare gli ascensori e adeguare il bagno di casa per le persone non autosufficienti.

Presentando invece la dichiarazione ISEE sarà possibile verificare se spettano riduzioni sulla bolletta di luce o gas, sulla tassazione agevolata per gli studenti universitari o se si ha diritto a ricevere il bonus bebè per i neonati. Per esempio a Bolzano esiste la riduzione sulla tariffa rifiuti della SEAB: un nucleo familiare composto solamente da persone ultra 65enni (o da ultra 65enni e persone con meno di 65 anni portatrici di handicap) potrebbe avere diritto ad una riduzione fino al 50% della tariffa.

Si ricorda che l'ISEE in vigore ha scadenza 31/12/2019 e che prendendo appuntamento da Gennaio 2020 è possibile elaborare la nuova attestazione ISEE.


I SERVIZI CAAF

Campagna RED 2019

Le prestazioni per cui NON sono richieste DURP e ISEE sono:

- **l'assegno di cura** (che viene calcolato in base al grado di disabilità della persona e non legato al reddito)
- **il rimborso regionale per i contributi previdenziali volontari per il lavoro di assistenza ai familiari non autosufficienti e per la copertura previdenziale dei periodi dedicati alla cura dei figli**
- **l'assegno sociale e di invalidità** (legate al reddito, con regole particolari, e non a Durp e Isee)


ATTENZIONE!!!

I termine per il rinnovo degli assegni provinciali al nucleo familiare per l'anno 2020 scade il 31/12/2019. Inoltre ricordiamo a chi ha avuto solleciti dall'INPS per RED o ICRIC di rivolgersi al più presto al CAAF.

Per richiedere un appuntamento in Piazza Don Bosco o presso uno degli altri sportelli del CAAF CGIL/AGB presenti a Bolzano e in tutta Provincia basta chiamare lo

0471 1956111
ASAA


Un convegno aperto a tutti sull'emergenza Alzheimer

di Ulrich Seitz

Chi ha bisogno di capire di più la situazione dei pazienti affetti da demenza, dal capirne le condizioni mediche per aiutarlo ad avere un decorso meno invasivo possibile, al capire quali strategie e comportamenti seguire per accompagnarlo a vivere con almeno un po' di soddisfazione questa sua vita da ammalato, non può mancare il **pomeriggio del prossimo giovedì 12 dicembre nella sala dell'associazione Alzheimer di piazza Gries** all'interessante incontro dal titolo "Le demenze: un problema familiare plurale. Riconoscerle, accettarle, curarle (per rallentarne il decorso)".

Dopo i saluti, non di circostanza, dell'assessore comunale Yuri Andriollo, della Direttrice dell'ASSB, Liana Di Fede, e del Presidente della locale associazione Alzheimer, Ulrich Seitz, prenderanno la parola tre importanti esperti delle problematiche sanitarie connesse alle demenze, il prof. Giuseppe Alfredo Iannocari, professore di Scienze Umane alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Statale di Milano, il dott. Tommaso Bovi, Neurologo dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona, il dott. Paolo Bovi, Neurologo, già Primario all'Ospedale Borgo Trento di Verona. Dopo queste tre relazioni interverrà Laura Turati,

responsabile scientifico Cedocs, che approfondirà il tema della "longevità sana", cioè i casi concreti di vita in famiglia con un malato di demenza.

L'incontro del prossimo 12 dicembre, che avrà inizio alle 15.30, è stato organizzato da un'importante agenzia educativa bolzanina, il Cedocs, assieme all'associazione Alzheimer ASAA Alto Adige-Südtirol, con il contributo dell'Assessorato provinciale alla Sanità.

L'entrata è gratuita ed è gradita la preiscrizione. Per preiscriversi si digita questo indirizzo in internet: <https://www.cedocs.it/convegno-demenze> e con grande semplicità si invia la propria scheda di preiscrizione.

Al termine del convegno, Cedocs ed Associazione Alzheimer ASAA presenteranno la terza edizione, in partenza a gennaio, del corso di preparazione per persone che vogliono acquisire le competenze necessarie a gestire i malati di demenza utilizzando attività di compagnia, forme di coinvolgimento attivo dei malati, ma anche nozioni di carattere infermieristico e di primo soccorso.

Il corso è aperto a tutti gli interessati, alle persone dedite all'assistenza ma anche ai famigliari di persone affette da demenza.



SCOPRI CON NOI UN MONDO DI EMOZIONI E VANTAGGI!

PROGRAMMAZIONE 2020

ABANO HOTEL SMERALDO ***

Quota € 750,00



26/04 - 09/05 da domenica a sabato 14 GIORNI
Suppl. singola € 110,00. Tassa di soggiorno inclusa.
Pensione completa con colazione a buffet, pranzo e cena al tavolo con scelta di tre menù.

RIMINI VILLA MARINA***

Quota € 720,00



31/05 - 14/06 da domenica a domenica
Suppl. singola € 175,00. Tassa di soggiorno da pagare in loco.
Trattamento di pensione completa con bevande ai pasti (1/2 acqua e 1/2 vino a persona).

BELLARIA PENINSULA***

Quota € 890,00



14/06 - 28/06 da domenica a domenica
Suppl. doppia uso singola € 274,00.
Tassa di soggiorno da pagare in loco. Trattamento di pensione completa con menù a scelta, bevande ai pasti (acqua e vino).

BELLARIA HOTEL FOSCHI***

Quota € 980,00



14/06 - 28/06 da domenica a domenica
Suppl. singola € 234,00. Tassa di soggiorno da pagare in loco.
Trattamento di pensione completa con menù a scelta, bevande ai pasti (acqua e vino).

BELLARIA EDEN ***

Quota € 950,00



14/06 - 28/06 da domenica a domenica
Suppl. singola € 234,00. Tassa di soggiorno da pagare in loco.
Trattamento di pensione completa con bevande ai pasti (acqua e vino).

Coloro che hanno più di 70 anni beneficeranno di una riduzione grazie al contributo provinciale

Prenotazioni presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30
Einschreibungen:Hauptsitz Vssh Bozen und Meran vom Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.30 Uhr
Tel. 0471 508614 - 0473 200132 - soggiorni@auserbz.org

Inserzione pubblicitaria prodotta da BAUZANUMTOUR ETLI VIAGGI REISEN SRL
Tariffe riservate ai soci Auser/Vssh

SCOPRI CON NOI UN MONDO DI EMOZIONI E VANTAGGI!

PROGRAMMAZIONE 2020

GIULIANOVA HOTEL CLIPPER***

Quota € 965,00



28/06 - 11/07 da domenica a sabato 14 GIORNI
Suppl. singola € 188,00. Tassa di soggiorno da pagare in loco.
Pensione completa con acqua e vino ai pasti senza limitazioni.

PAESTUM RESORT VILLAGGIO OASIS

Quota € 1350,00



14 - 28/06 da domenica a domenica
Suppl. singola € 490,00.
FORMULA ALL INCLUSIVE

MISANO HOTEL MUCCIOLI***

Quota € 880,00



24/08 - 07/09 da lunedì a lunedì
Suppl. singola € 57,00 - Doppia uso singola € 192,00.
Tassa di soggiorno da pagare in loco. Trattamento di pensione completa con bevande ai pasti (acqua e vino).

Coloro che hanno più di 70 anni beneficeranno di una riduzione grazie al contributo provinciale

Prenotazioni presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30
Einschreibungen:Hauptsitz Vssh Bozen und Meran vom Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.30 Uhr
Tel. 0471 508614 - 0473 200132 - soggiorni@auserbz.org

Inserzione pubblicitaria prodotta da BAUZANUMTOUR ETLI VIAGGI REISEN SRL
Tariffe riservate ai soci Auser/Vssh

RICCIONE HOTEL STRAND***

Quota € 1060,00



26/07 - 08/08 da domenica a sabato 14 GIORNI
Suppl. singola € 185,00. Tassa di soggiorno da pagare in loco.
Trattamento di pensione completa con bevande ai pasti (1/2acqua e 1/4vino a persona)

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

Con una semplice firma a favore dell'Auser
puoi sostenere il Filo d'Argento,
il telefono amico degli anziani,
e garantire sicurezza e serenità
a chi è solo ed emarginato.



97321610582
Codice fiscale

Auser nazionale - via Nizza, 154 - 00198 Roma
Tel. 06 8440771 - Fax 06 84407777 www.auser.it



RILANCIO

Nuova sede Auser/Vssh a Merano Assieme ad ARCI in via Foscolo

Auser/Vssh rilancia la propria presenza a Merano aprendo la sua nuova sede in via Foscolo n.8 dando così anche concreta attuazione ad un lungimirante progetto di collaborazione con il CoWorking della Memoria che è uno spazio che ospita realtà del terzo settore e progetti di innovazione culturale.

L'inaugurazione ufficiale è prevista in gennaio. 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 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.

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. E con l'arrivo di Auser/Vssh, il CoWorking trova un nuovo partner in grado di allargare l'offerta sia in termini di orari apertura sia di proposta culturale.

TEMPO LIBERO

Ricominciano i balli

Calendario Feste da Ballo dell'Auser

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

Domenica 12 gennaio 2020 - Tino e Luciano

Domenica 9 febbraio 2020 - Tino e Luciano

Domenica 8 marzo 2020 - Pierpaolo Endrizzi

Domenica 5 aprile 2020 - Mirko Zoro

pausa estiva

Domenica 11 ottobre 2020 - Tino e Luciano

Domenica 8 novembre 2020 - Pierpaolo Endrizzi

Domenica 20 dicembre 2020 - Mirko Zoro

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



GIORNATA MONDIALE



Dignità e considerazione per le donne sono ancora un miraggio

di Valeria Trevisan

"Io stessa non sono mai stata in grado di scoprire cosa è esattamente il femminismo; so solo che la gente mi chiama femminista ogni volta che esprimo sentimenti che mi differenziano da uno zerbino."

Dame **Rebecca West**, pseudonimo di Cicely Isabel Fairfield (Londra, 21 dicembre 1892 - Woking, 15 marzo 1983)

Giornata mondiale contro la violenza sulle donne: una mia amica mi invita ad aderire ad una iniziativa che prevede per quella giornata di sostituire la propria foto/immagine sul whatsapp o altre applicazioni con un semplice quadrato nero, simbolo del nulla, per dimostrare che il mondo senza le donne non è niente.

Presa da mille impegni di lavoro e familiari mi dimentico di fare questo semplice gesto, ma il nero e il nulla abbinato alla donna mi rimangono nella testa.

Già, perché oggi la donna si è conquistata una certa libertà e una certa indipendenza, soprattutto in alcuni paesi, ma la dignità, la considerazione rimangono un miraggio molto lontano.

Anche questa, se vogliamo forzare un po' il ragionamento, è una forma di violenza o comunque è un elemento che alimenta altri comportamenti negativi e non da ultimo favorisce la scarsa considerazione della donna, il suo svilimento e quindi l'annullamento fisico, sociale, economico, politico ecc...

Invece di offuscare la foto inviterei tutte le donne ed anche gli uomini a vivere il presente con una nuova attenzione: monitorare quante volte viene dato spazio a una donna, quante volte presenziano nei dibattiti e soprattutto per quali contenuti vengono coinvolte.



Le donne moderne vengono spesso dipinte come delle perfette organizzatrici, delle terribili macchine da guerra, insuperabili in quanto multitasking, molto competenti, dalle prestazioni superiori statisticamente anche a livello scolastico rispetto ai colleghi uomini, ma poi spariscono, vengono ostacolate, non contano e anche se riescono a fare carriera, il loro riconoscimento non sarà mai attribuito a delle nuove visioni, a delle soluzioni innovative e vincenti, bensì all'aspetto puramente gestionale e quindi una nuova declinazione più elegante e professionalizzante della gestione domestica e quindi anche economicamente meno remunerata.

Dopo tutte le analisi sociologiche, culturali e anche di taglio religioso che ci hanno aiutato a comprendere la situazione in cui ci muoviamo, sarebbe invece ora il caso che venissero dati più strumenti alle donne per prendere maggiore consapevolezza e capacità di partecipazione, attivando un cambio di abitudini, ad es. a non considerare la presenza maschile sempre come imprescindibile e quella femminile sempre solo come opzione.

Quindi invito tutte le donne a prendere sempre consapevolezza di quanto siano rappresentate in ogni piccola grande occasione sia in famiglia che nella società e ad essere presenti e a partecipare con coraggio!

Suggerimenti di lettura:

Sii bella e stai zitta : perchè l'Italia di oggi offende le donne

Marzano, Michela Milano : Mondadori, 2010

Stai zitta e va' in cucina : breve storia del maschilismo in politica da Togliatti a Grillo
Battaglia, Filippo Maria Torino : Bollati Boringhieri, 2015





Scoprire rende felice.
Sentire anche.

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

Brunico

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

Merano

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

Dobbiaco

Farmaciadott. Barbierato
Via S. Giovanni 6
gio. 21 novembre, ore 9.00-12.00

Egna

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

Prato Stelvio

FARMACIA DOTT. CHIER
Via Croce 2A
gio. 21 novembre, 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