

Ottobre Oktober

**Nr.** 6

#### Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern

#### Per Auser si apre la stagione della ripartenza e del congresso

di Enzo Costa

Il 2020 lo ricorderemo tutti come un anno molto particolare che, oltre alle gravissime ripercussioni sanitarie, ha sconvolto per un lungo periodo il nostro modo di vivere, di avere relazioni, di socializzare.

segue a pagina 3

#### Registro unico del Terzo settore

La Riforma del Terzo Settore fa ulteriori passi avanti. Il 15 settembre il ministro del Lavoro e delle Politiche sociali, Nunzia Catalfo, ha firmato il decreto attuativo del Registro unico nazionale del Terzo settore (Runts). Con la nascita del Registro unico nazionale, pubblico e telematico, che sostituirà una miriade di registri locali, si concretizza uno dei tasselli fondamentali della riforma del Terzo settore avviata nel

segue a pag. 2

#### Anziani al Pronto soccorso entro giugno basta lunghe attese



di Orfeo Donatini

Dottor La Guardia, lei è il primario del pronto soccorso dell'ospedale provinciale San Maurizio di Bolzano.

Due elementi oggettivi in premessa: la popolazione anziana è in costante crescita così come la domanda sanitaria da parte della terza età.

segue alle pagine 10 e 11

#### Die Meraner Traubenkur



von Christian Wenter

Die Meraner Kurtraube: Traubenkur

Die Traubenkur hat ihre Ursprünge in Meran, hat sich nach über hundertjähriger Anwendung bewährt und erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit.

Fortsetzung auf Seite 4



#### **FILO D'ARGENTO**

dal lunedì al venerdì von montag bis freitag 8:30 - 12:00

0471 - 930126 | 0471 200588

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

- **Cristina Tomasi** Capire il colesterolo
- **Hannes Obermair** Südtirol e nazismo
- Luisa Gnecchi L'assegno di 400 euro
- **Giorgio Dobrilla** 13 Dietetici con sorpresa
- Romolo Magosso Le ricette della nonna 14

2





#### TERZO SETTORE

# Novità per 2.500 associazioni del Terzo Settore in Alto Adige

segue dalla prima

2016. Durante poi la conversione del decreto-legge cosiddetto semplificazioni (decreto-legge 16 luglio 2020, n. 76, recante Misure urgenti per la semplificazione e l'innovazione digitale), l'art. 8, comma 5 innova il Codice dei contratti pubblici (d.lgs. n. 50 del 2016), introducendo su co-programmazione e co-progettazione una serie di misure di coordinamento fra quest'ultimo ed il Codice del Terzo settore in cui si ribadisce la parità dei due riferimenti normativi.

Infine il 18 aprile scorso è stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il **decreto del ministero del Lavoro e delle Politiche sociali del 5 marzo 2020** con la **modulistica di bilancio** degli enti del terzo settore. I modelli saranno obbligatori per rendicontare il bilancio del 2021. Pertanto, il Centro Servizi del Volontariato Alto Adige ha ritenuto indispensabile avviare già con un importante preavviso un corso dettagliato di formazione in 5 moduli, per poter spiegare adeguatamente alle organizzazioni del Terzo Settore della nostra Provincia, le novità fiscali.

I primi due moduli di illustrazione e di presentazione hanno avuto luogo, rispettando le attuali disposizioni di sicurezza per il contenimento Covid-19, presso l'Hotel Sheraton a Bolzano.

Tanti i partecipanti: concretamente 220 associazioni

Adiventa dontario

VOLUMENTA DE LA CONTRA DEL CONTRA DE LA CONTRA DEL CONTRA DE LA CONTRA DEL CONTRA DEL CONTRA DE LA CONTRA DEL CONTRA DE LA CONTRA DEL CONTRA DEL CONTRA DEL CONTRA DEL CONTRA DEL CONTRA DEL CONTRA DE LA CONTRA DE LA CONTRA DEL CO

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 U. Foscolo, 8 di volontariato, di promozione sociale e sportive dilettantistiche.

Ulrich Seitz, direttore del CSV Alto Adige, insieme all'esperto fiscale, nonché commercialista e consulente del CSV, Thomas Girotto hanno analizzato le novità principali del nuovo bilancio per le le strutture del volontariato.

La prima attiene al fatto che anche per gli Enti del Terzo Settore (al pari delle società) esiste un obbligo di redazione di bilancio civilistico, soggetto a pubblicità attraverso il suo deposito nel Runts, che deve rappresentare l'intera attività dell'ente. Inoltre la redazione del bilancio (anche in forma di "rendiconto di cassa", qualora vi ricorrano i presupposti) deve avvenire secondo gli schemi rigidi previsti dal Dmlps del 4/3/2020, indipendentemente da obblighi tributari cui è assoggettato l'ente.

In precedenza la previsione di redigere il bilancio per la maggior parte di tali enti era contenuta in norme tributarie o norme speciali di profilo associativo e l'articolazione delle voci di bilancio come pure l'esposizione delle aree di interesse era a scelta dell'associazione, in quanto il bilancio rispondeva principalmente all'obiettivo di esporre le voci in modo comprensibile e chiaro per la platea degli associati.

Scendendo nel dettaglio, come le associazioni dovranno modificare il loro modo di effettuare le registrazioni contabili per redigere a fine anno un bilancio corretto? Su cosa devono fare particolare attenzione? "Il Codice del Terzo settore non prevede scritture obbligatorie per gli Ets non commerciali; ma sarà tuttavia necessario tenere un regolare sistema di scritture cronologiche idoneo alla rilevazione dei vari accadimenti patrimoniali, finanziari, economici.

Il bilancio degli Ets prevede che le rilevazioni economiche siano suddivise nelle diverse aree di svolgimento delle attività dell'ente: attività di interesse generale, attività diverse, attività di raccolta fondi, movimentazioni relative ad attività finanziarie e patrimoniali ed infine attività di supporto generale", spiega Thomas Girotto.

Un altro suggerimento riguarda l'opportunità di redigere, seppur facoltativamente, il prospetto degli oneri e proventi figurativi (ad esempio valorizzazione del lavoro gratuito dei volontari), in quanto potrà avere un ruolo determinante per la definizione di alcuni aspetti dell'Ets, soprattutto di natura fiscale.

Attraverso il corso gratuito per tutte gli enti interessati, il CSV Alto Adige è intenzionato ad intervenire con una serie di consigli utili, nonché esercizi pratici in merito a molte insicurezze e perplessità.

Il pacchetto informativo è rivolto a chi deve occuparsi di una rendicontazione per cassa, o per competenza e di un bilancio sociale.

I prossimi appuntamenti sono già programmati e si terranno i giorni 5/10 e 26/10, sempre a Bolzano tra le ore 16.00 e 19.00.

Iscrizioni si effettuano, attraverso e-mail info@dze-csv.it





#### IL PRESIDENTE NAZIONALE

# L'AUSER rinnova il suo impegno fra ripartenza e congresso

segue dalla prima

L'epidemia Covid ha accentuato l'isolamento e la diffidenza verso gli altri, cancellato tutte le attività di socializzazione, ci ha costretti a limitare anche i gesti di affetto, un abbraccio, un bacio nei confronti dei nostri affetti più cari.

Come Auser abbiamo incrementato tutte le attività di prossimità possibili portando assistenza e conforto, nei mesi di marzo e aprile, ad oltre 80.000 anziani che vivono in solitudine.

L'abbiamo fatto anche attraverso l'aiuto di tanti giovani che si sono uniti ai nostri volontari e utilizzando tutti gli strumenti a nostra disposizione, abbiamo imparato ad usare la videoconferenza per le nostre riunioni e per il prosieguo dell'attività culturale e formativa, l'assistenza a domicilio e la compagnia telefonica.

Possiamo affermare con orgoglio che abbiamo continuato ad operare anche in piena emergenza, il Presidente Mattarella ha riconosciuto il valore delle nostre azioni nominando Cavaliere della Repubblica un nostro giovane volontario, Giacomo Pigni dell'Auser di Ticino Olona, che ha commentato la nomina dicendo "E stata una grandissima emozione ricevere questo riconoscimento ma sarebbe sbagliato viverlo come un fatto solo personale.

Appartiene a tutta l'Auser", che bella lezione di altruismo, grazie Giacomo.

Da qualche mese abbiamo iniziato a riprendere le attività di promozione sociale consapevoli che dovremo muoverci sempre nel rispetto delle persone che coinvolgiamo e delle norme di prevenzione, la ripartenza è già cominciata e proseguirà in maniera lenta ma determinata, siamo fermamente convinti che i nostri associati, e le persone anziane in generale, hanno bisogno di stimoli e di opportunità per ritrovare il sorriso e la gioia di vivere, il ritorno alla normalità ce lo dovremo conquistare giorno dopo giorno

La ripresa delle nostre attività si accompagnerà con l'avvio del percorso congressuale che ha preso inizio con il comitato direttivo del 17 settembre e si concluderà, Covid permettendo, con il Congresso nazionale il 14-15-16 aprile 2021, sarà un'opportunità per discutere e mettere a frutto quanto abbiamo imparato in questi mesi di sofferenza, a partire dai comportamenti responsabili delle persone, alla sanità che va assolutamente resa universale, perché non ci possono essere persone alle quali è negata la protezione sociale, vanno contrastate tutte le forme di povertà, va rivendicato il diritto al cibo, dovremo riprendere il tema dell'abitare e della domiciliarità difendendo il diritto delle persone di poter invecchiare a casa propria.

Rilanceremo il tema del diritto alla formazione e alla conoscenza in tutto l'arco della vita delle persone, vogliamo vivere in una società dove le persone possano partecipare alla programmazione e progettazione dei servizi e dei beni di pubblica utilità mettendo a disposizione la propria intelligenza.

Sarà un autunno e un inverno complicato, continueremo a convivere con il virus ma proveremo a rialzare la testa, avremo bisogno di riorganizzare l'intera nostra attività ma andremo avanti fino al ritorno alla normalità, siamo persone resilienti capaci di resistere e di ripartire, il documento congressuale sul nostro progetto sociale affronta proprio il tema di cosa siamo e cosa vogliamo essere, una grande rete nazionale che affronta il presente con una grande visione futura, ci candidiamo a crescere rilanciando una nuova visione sociale più rispettosa delle persone e dei loro bisogni, che sappia farsi carico delle fragilità prendendosene cura, consentendo a tutti di poter vivere una vita dignitosa assicurando la stessa libertà anche alle generazioni future.

\*Enzo Costa Presidente nazionale Auser

# TESSERAMENTO MITGLIEDSCHAFT 2020



www.auserbz.org

### Da 30 anni per l'invecchiamento attivo

#### Seit 30 Jahren für aktives Altern

**Bolzano-Bozen** 

Piazza don Bosco Platz 1A

presidio@auserbz.org

Tel. 0471 200588

Merano-Meran

Via U. Foscolo Straße 8

merano@auserbz.org

Tel. 0473 200132

auser - Notizie e...



#### DIE MERANER TRAUBENKUR

# Die Wirkung der Traube auf die Gesundheit

#### Fortsetzung von Seite 1

Es geht nichts über saisonal frisches Obst aus der Heimat.

Dabei sind Trauben besonders wertvoll, denn sie versorgen uns mit Spurenelementen, Vitaminen, Mineralsalzen und Aminosäuren.

In Trauben stecken sämtliche Vitamine der B-Reihe inklusive Biotin u. Folsäure sowie die Vitamine A, E, K. Sie sind zudem reich an Vitamin C und enthalten auch Kalium, Phosphor, Magnesium sowie das Spurenelement Mangan.

Und dann enthalten Trauben Resveratrol und andere sogenannte Polyphenole.

#### Die Wirkung der Traube auf die Gesundheit

Die Gesamtheit ihrer biologischen Inhaltsstoffe verleiht dieser wohlschmeckenden Frucht eine Vielzahl gesundheitlicher



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

#### Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

#### Redazione:

Gabriella Rella Bissacco – Rosa Bonelli Elio Fonti – Luisa Gnecchi

Irene Pampagnin – Lorenzo Vidale

Paolo Valentinotti – Guido Margheri

#### Grafica e impaginazione:

Irene Pampagnin – 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

Wirkungen: Sie schützen die Blutgefäße vor Arteriosklerose, steigern die Diurese und erhöhen die Ausscheidung von Toxinen, stärken das Immunsystem, steigern die Leber und Gallenfunktion, steigern die Darmperistaltik, liefern Ballaststoffe für einen gesunden Darm, verringern das Herzinfarkt-Risiko. Mangan ist wichtig zur Vorbeugung von Osteoporose.

Das sind ganz sicher Gründe genug, zur Erntezeit reichlich Trauben zu verzehren.

#### Geschichte der Traubenkur

Die Weinrebe ist als Kulturpflanze seit vielen tausend Jahren bekannt. Bereits 3500 v.Chr. betrieben Ägypter und Inder Weinbau.

Den gesundheitlichen Aspekt der Trauben beachteten schon die Alten Griechen.

Bereits Hippokrates verordnete seinen Patienten Traubenkuren. In neuerer Zeit empfahl 1789 ein renommierter französischer Arzt die Traubenkur wegen ihrer "ausgezeichneten, reinigenden Wirkungen".

In den darauffolgenden Jahrzehnten kam die Traubenkur in Europa in Mode.

In der Zeit zwischen 1840 und 1910 erschienen über 20 Bücher auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Russisch, die den therapeutischen Effekt der Traubenkuren priesen.

Seit dieser Zeit wird die Traubenkur von vielen Anhängern praktiziert.

Der Münchner Arzt Dr. Friedrich Lentner brachte die Traubenkur nach Meran und begründete damit einen Trend, der bei den Kurgästen schnell einschlug und sich noch heute in Form der bekannten "Meraner Traubenkur" großer Beliebtheit erfreut.

#### Wie sieht die Traubenkur aus?

Eine Traubenkur machen heißt

nicht, wie man auch hört, sich ausschließlich von Trauben zu ernähren.

Man soll bei einer Traubenkur täglich zwischen 300 g und 1 Kilo Trauben zu sich nehmen, auf zwei Mahlzeiten verteilt, am besten eine Portion morgens auf nüchternen Magen und eine zweite am späten Nachmittag als Marende oder vor dem Abendessen.

Die Früchte müssen voll reif sein, am besten frisch von der Rebe.

Trauben müssen vor dem Genuss gründlich gewaschen und langsam gegessen werden.

Jede Beere sollte gut gekaut werden, da die Vitamine und Salze unter der Fruchtschale angereichert sind.

Die Kur sollte sich über ein bis zwei Wochen erstrecken und mit ausgedehnten Spaziergängen verbunden sein.

Wer mit der Traubenkur nicht unbedingt eine starke Darmanregung bezweckt, braucht Kerne und Fruchtschale, nachdem sie gut ausgekaut sind, nicht zu schlucken.

Da blaue und weiße Trauben bis zu einem gewissen Grad verschiedene Wirkstoffe liefern, macht es Sinn, neben blauen auch weiße zu sich zu nehmen. Bei all ihren speziellen physiologischen Eigenschaften darf aber nicht vergessen werden, dass Trauben zwar zu etwa 80% aus Wasser bestehen, gleichzeitig aber einen bedeutenden Zuckergehalt in Form von Dextrose und Laevulose aufweisen, der zwar schwankt, der Traube aber einen beachtlichen Nährwert verleiht, so dass ein Kilo Trauben leicht 800 Kalorien entwickelt.

Dank der vielfältigen gesunden Inhaltsstoffe der Trauben lohnt es sich aber für die Gesundheit allemal, zur Erntezeit regelmäßig Trauben zu essen.

\*Christian Wenter Primar der Abteilung Geriatrie Krankenhaus Meran

# LE ATTIVITÀ UISP OVER 65

PER I SOCI AUSER SCONTO 10% SUI CORSI IN PALESTRA!



GINNASTICA Posturale E stretching



YOGA BASE



**PILATES BASE** 



#### GINNASTICA Domiciliare

Programma di attività motoria domiciliare personalizzata particolarmente dolce, rivolta a chi per vari

problemi fisici ha difficoltà negli spostamenti. Ginnastica specifica con l'obbiettivo di ridare autonomia domestica, sicurezza nella deambulazione e successivamente la possibilità di tornare ad uscire di casa in sicurezza.



#### ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Esercizi e protocolli designati per specifiche patologie e condizioni di salute. Patologie osteo-arti-

colari, cardio-vascolari, metaboliche, neurologiche. Dolori articolari o della schiena, rieducazione posturale, post-intervento o infortunio, diabete, Parkinson, Alzheimer, Sclerosi Multipla. Piccoli gruppi, percorso personalizzato.



#### AFA IN PISCINA

In palestra e in piscina per aumentare l'efficacia del lavoro sfruttando sia le specificità del lavoro a secco

che le proprietà dell'acqua, attraverso l'assenza di gravità, la pressione idrostatica e la resistenza come strumenti utili per specifici protocolli di lavoro.

IN COLLABORAZIONE CON L'AZIENDA SANITARIA

PRIMO COLLOQUIO GRATUITO

BOLZANO - MERANO - BRESSANONE - BRUNICO



BALLI DI GRUPPO



#### NEUROBICA – GINNASTICA PER LA MENTE

Il corso si propone di sostenere il funzionamento cognitivo in anziani con invecchiamento normale. Ciò avviene tramite esercizi volti a stimolare le abilità cognitive di base e la consapevolezza nei propri processi mentali. Ci metteremo alla prova con attività inusuali e divertenti e sarà possibile apprendere alcune strategie utili nella vita di ogni giorno che renderanno anche più facile la concentrazione e la memorizzazione.



NUOTO E Ginnastica in Acqua



MUSICA Movimento Nonni/Nipoti



MUSICA ARTE MOVIMENTO



#### SPORTELLO OVER65

Punto d'incontro e di confronto sui vari temi che riguardano le attività sportive, ricreative e del tempo libero di UISP rivolte alla terza età. Una persona sarà a disposizione per accogliere le vostre proposte su nuove attività, correggere e migliorare quelle esistenti, consigliarvi sulla scelta dei corsi, e aiutarvi nella gestione del tempo libero.

OGNI LUNEDÌ H. 10.30 - 12.30 IN VIA FIRENZE 37/A



GRUPPI DI Cammino



SEDE E PALESTRA UISP Via firenze 37/a - Bolzand



PALESTRA TURRINI – OLTRISARCO VIA CLAUDIA AUGUSTA 107 – BOLZANO



Tel. 0471 300057 - bolzano@uisp.it - www.uisp.it/bolzano - www.uisprenota.com



#### SALUTE

# Capire il valore del colesterolo che ci assicura di vivere

di Cristina Tomasi

--- continua dal numero precedente ---

Beh, sarebbe più preciso dire che gli alimenti vegetali non contengono colesterolo animale.

Le piante contengono le loro forme speciali di colesterolo chiamate "fitosteroli", ma i fitosteroli sono tossici per le cellule umane, quindi il nostro intestino si rifiuta saggiamente di assorbirli.

Così, nella maggior parte dei casi, gli alimenti di origine animale contengono un po' di colesterolo che il corpo può assorbire e utilizzare, e tutti gli alimenti vegetali contengono colesterolo che il nostro corpo non può assorbire. Le uniche eccezioni che conosco a queste regole sono i molluschi (vongole, ostriche, cozze, ecc.). I molluschi - che derivano le sostanze nutritive filtrando l'acqua del mare - contengono un tipo diverso di colesterolo che non siamo in grado di assorbire. Infatti, il colesterolo delle piante e dei molluschi non solo non viene assorbito dalle nostre cellule intestinali, ma interferisce anche con l'assorbimento del colesterolo animale. È così che funzionano le margarine come il Benecol® o jogurt come il Danacol. Il produttore di Benecol ha aggiunto alla margarina una forma chimicamente alterata di colesterolo vegetale che interferisce con l'assorbimento del colesterolo animale.

#### Mangiare colesterolo farà aumentare il mio colesterolo?

Sì, ma solo se il tuo corpo ha bisogno di più colesterolo. Le cellule che rivestono l'intestino tenue contengono molecole trasportatrici (NPC1L1) ciascuna assorbono colesterolo. [I]farmaco ipocolesterolemizzante ezetimibe funziona bloccando le NPC1L1 ma non riduce il rischio di malattie cardiache]. Tuttavia, se il corpo non ha bisogno di altro colesterolo, ci sono altre molecole (ABCG5/8 trasportatori) che pompano il colesterolo direttamente nell'intestino per essere eliminato dal corpo. Questo è uno dei motivi per cui è praticamente impossibile che il colesterolo proveniente dal cibo provochi "colesterolo alto".

Le cellule intestinali sanno esattamente quanto è necessario e non permettono di assorbirne di più. Questo è geniale se ci pensate: il nostro corpo è così intelligente! È impossibile per il corpo abbattere la complessa struttura della molecola del colesterolo, quindi non avrebbe senso assorbirne in eccesso, sennò una volta che il colesterolo è all'interno del corpo c'è solo un modo per eliminarlo, e cioè attraverso la bile. Perché assorbirne più del necessario, se poi deve essere eliminato? Tuttavia, se i livelli di colesterolo nel vostro corpo sono bassi, le cellule intestinali non lo espelleranno, e lo faranno entrare nel flusso sanguigno, perché ne avete bisogno. Inoltre, il colesterolo viene riciclato in modo molto efficiente dal nostro corpo, appunto perché è così complicato da produrre. Perché farne di più partendo da zero se non è necessario? Ricordate che è anche impossibile per il corpo abbattere il colesterolo, quindi l'unico modo per liberarsene è

espellerlo. Il fegato si libera di qualsiasi eccesso espellendo il colesterolo libero nell'intestino insieme alla bile. Questa forma libera di colesterolo è l'unica forma che le cellule intestinali sono in grado di assorbire. La maggior parte delle molecole di colesterolo negli alimenti (dall'85 al 90% di esse) non sono libere; si presentano sotto forma di "esteri del colesterolo". [Gli esteri del colesterolo sono solo molecole di colesterolo con un acido grasso attaccato].

Le cellule intestinali sono incapaci di assorbire l'estere del colesterolo, che è la forma principale del colesterolo negli alimenti. Pertanto, se le cellule intestinali sentono che il corpo ha bisogno di più colesterolo, in genere riassorbe la maggior parte di ciò di cui il corpo ha bisogno dalla bile, non dal cibo.

#### Per riassumere il rapporto tra colesterolo alimentare e colesterolo nel sangue:

- La maggior parte del colesterolo contenuto nel cibo non viene assorbito a meno che i livelli corporei non siano bassi.
- 2. La quantità di colesterolo che si mangia non ha quasi alcun effetto sui livelli di colesterolo.
- 3. La stragrande maggioranza del colesterolo nel vostro corpo è prodotto dalle cellule del vostro corpo.

#### Come fa il corpo a produrre il colesterolo?

La maggior parte del colesterolo del corpo è prodotto nel fegato



Tutte le cellule possono produrre il proprio colesterolo, ma le cellule del fegato sono particolarmente brave a farlo. Solo le cellule del fegato sono in grado di produrne di più di quello di cui hanno bisogno per se stesse e di spedirlo ad altre parti del corpo. Ricordate che vi ho detto che ci vogliono più di 30 reazioni chimiche per costruire una molecola di colesterolo? La più importante di tutte queste fasi è la fase n. 3. In questa fase, un enzima critico chiamato "HMG-CoA reduttasi" converte una molecola chiamata

HMG-CoA in un'altra molecola chiamata mevalonato. Una volta che questo passaggio si verifica, non si può più tornare indietro, quindi è un grande impegno. Questa reazione è quella che determina se il colesterolo viene fatto o meno. Pertanto, l'enzima che gestisce questa reazione, l'HMG-CoA reduttasi, è molto importante - è come il caposquadra responsabile della catena di montaggio del colesterolo. Questo enzima deve essere controllato con attenzione, perché non vogliamo che le cellule sprechino il loro tempo e la loro energia per costruire costose molecole di colesterolo volenti o nolenti.

L'attività di questo enzima critico HMG-CoA reduttasi viene controllata principalmente da due cose:

- 1. dai livelli di colesterolo all'interno della cellula;
- 2. dai livelli di insulina nel sangue.

--- continua nel prossimo numero ---

# **Superbonus 110%**

Per interventi di **riqualificazione energetica** o **antisismica**.



Affidati a chi ti è vicino, da sempre.

sparkasse.it



auser - Notizie e...



#### LA MOSTRA

# Il Südtirol e la propaganda del nazionalsocialismo

di Hannes Obermair

#### "La Grande Germania chiama!"

La propaganda nazionalsocialista sulle Opzioni in Alto Adige e la socializzazione völkisch

Ottanta anni fa il percorso che portava alle Opzioni sudtirolesi giungeva al culmine. Per l'occasione la mostra allestita a Castel Tirolo e curata dallo storico Hannes Obermair, ricercatore presso l'Eurac di Bolzano, presenta al pubblico materiali della propaganda nazionalsocialista di cui prima d'ora si ignorava l'esistenza, ideati per promuovere l'emigrazione compatta della popolazione sudtirolese nel grande Reich germanico. I bozzetti

provengono dal lascito di Josef Dorfmann (1921-1944),sudtirolese membro delle Waffen-SS, ed erano indirizzati al Volksgruppenführer e futuro prefetto nazista Peter Hofer. In essi vengono valorizzati con forza aspetti visuali a cui prima d'ora non si era prestata nessuna attenzione. Gli artefatti si rivolgevano soprattutto alle élite giovanili che si andavano costituendo nel Völkischer Kam-

pfring Südtirols (VKS - Fronte patriottico sudtirolese) o negli ambienti filonazisti che ruotavano attorno a esso. I bozzetti propagandistici sono di mano diversa. Tuttavia, la regia d'insieme di Dorfmann li ha trasformati in un impressionante documento del totalitarismo völkisch. Pur promuovendo l'emigrazione compatta nel Reich germanico, i bozzetti evidenziano anche gli aspetti ambivalenti di questa cocciuta insistenza, che possono essere colti soltanto tenendo a mente che esistevano stati d'animo profondamente contraddittori. Josef Dorfmann, nato a Novacella vicino Bressanone nel 1921, aveva appena compiuto diciotto anni quando, il 7 dicembre 1939, fece domanda per ottenere la cittadinanza tedesca. Dorfmann corrispondeva dunque in maniera idealtipica al profilo dei "giovani esaltati", i numerosi volontari sudtirolesi della Wehrmacht e delle SS, le cui convinzioni tedesco-nazionali e razziste erano interamente improntate alle visioni da grande potenza della Germania nazista. L'invasione tedesca della Polonia del 1° settembre 1939 non fece che accentuare il loro entusiasmo per la guerra. Anche gli obiettivi esistenziali di Dorfmann erano pervasi dalla categoria völkisch della germanicità di frontiera e della "cultura" dei tedeschi etnici. A fronte della trasformazione della sua terra, divenuta italiana e soggetta alla repressione da parte del fascismo italiano, egli radicalizzò il suo orientamento ideologico e puntò tutto sulla "carta tedesca". Nel 1944 Dorfmann morì in un ospedale militare tedesco a seguito delle ferite riportate sul fronte orientale, dove svolgeva la funzione di Oberscharführer delle Waffen-SS. La salma è sepolta nel cimitero militare di Bensberg presso Bergisch Gladbach nella regione del Bergisches Land (Nordreno-Vestfalia).

#### Le Opzioni sudtirolesi

Alla svolta del 1939-40 gli abitanti di lingua tedesca e ladina del Sudtirolo, la regione a sud del Brennero che nel 1919-20 era stata trasformata loro malgrado in "Alto Adige", si trovarono ad affrontare una prova che generò fortissime tensioni. Circa 250.000 persone furono obbligate a decidere, su due piedi, se rimanere ancorate alla propria terra di origine oppure emigrare nel grande Reich germanico. La scelta di restare comportava la totale perdita dei diritti culturali e linguistici, comunque già ampiamente compromessi per il fatto che a partire dagli anni Trenta l'Italia fascista aveva inasprito fortemente le misure di italianizzazione del territorio per assimilare del

tutto l'elemento tedesco" entro i suoi confini nazionali. Di contro, pur promettendo l'acquisizione della cittadinanza tedesca, la scelta in favore della Germania equivaleva a rinunciare completamente alle proprie radici e ad aderire al progetto etnocentrico ed espansionistico della società del nazionalsocialismo.



#### I disegni del lascito Dorfmann

È solo nel 2019 che dal lascito di Josef Dorfmann, visionato tardivamente, sono emersi i dodici bozzetti originali. Il Museo provinciale di Castel Tirolo, dopo averli acquisiti, ha deciso di renderli accessibili al pubblico dopo averli opportunamente contestualizzati sotto il profilo storicoscientifico. I soggetti iconografici sono profondamente impregnati di nazionalsocialismo e creano una suggestiva atmosfera a favore del "rimpatrio" dei sudtirolesi nel grande Reich germanico. Sullo sfondo della guerra mondiale appena iniziata i disegni tratteggiano visioni kitsch di un futuro völkisch a cui viene conferito un carattere di imperio attraverso le bandiere con la croce uncinata, il "saluto tedesco" e gli slogan di "ritorno nel Reich". Tuttavia, nelle immagini riprodotte, al dinamismo dell"andare" fa da contraltare l'immota staticità delle montagne, con la quale si inserisce a livello di preconscio un sottotesto carico di tensione. I bozzetti sono opera di mani diverse, come si può rilevare dalle iniziali dei nomi o dalle sigle figuranti su di essi. Con ragionevole certezza sono stati individuati gli artisti sudtirolesi Heiner Gschwendt, Max Sparer ed Eddy von Ferrari-Kellerhof. L'attribuzione di altri bozzetti rimane incerta. A sancire l'unitarietà del corpus sono la provenienza e le scritte figuranti sul retro dei fogli, le quali riportano di norma il timbro delle Waffen-SS, Leibstandarte "Adolf Hitler", e le annotazioni di Josef Dorfmann relative all'impiego previsto.

La mostra "La Grande Germania chiama!" è visibile presso il Museo provinciale di castel Tirolo fino al 22 novembre 2020. Orari di apertura: da mercoledì a domenica, dalle ore 10 alle 17 (lun. e mar. chiuso).



## LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di Luisa Gnecchi Gabriella Rella Bissacco 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.

Un ulteriore sostegno alle famiglie colpite dalla crisi: l'assegno Covid-19 per minori vale 400 euro a figlio, una tantum.

#### Richieste entro il 30 ottobre ai Distretti sociali.

Entro il 30 ottobre le famiglie in difficoltà possono chiedere ai Distretti sociali il sussidio una tantum di 400 euro per ogni figlio minorenne.

La **Provincia** intende sostenere ulteriormente le famiglie in difficoltà per la crisi economica conseguente alla pandemia da Covid-19.

Le famiglie con figli minorenni, con i requisiti per le prestazioni emergenziali già disposte, possono richiedere un **contributo una tantum** pari a 400 euro per ogni **figlio minorenne** presente nel nucleo familiare.

Possono accedere all'"assegno Covid-19 per minori", le famiglie in possesso dei requisiti che erano necessari per godere delle prestazioni di emergenza, Aiuto immediato Covid-19" a sostegno dei bisogni fondamentali, e il "Contributo straordinario al canone di locazione e per le spese accessorie".

Almeno un membro del nucleo familiare nella fase acuta della crisi (a partire da febbraio 2020) deve aver subito un'interruzione/revoca dell'attività lavorativa o una perdita del reddito derivante da tali attività, sia come lavoratore dipendente che come lavoratore autonomo.

#### RUBRICA

# Entro ottobre le domande per l'assegno di 400 euro

La domanda per ottenere il contributo una tantum di 400 euro a figlio minorenne può essere presentata sia dalle famiglie che hanno già percepito sostegni tramite le misure d'emergenza, che dalle famiglie che non ne avevano fatto richiesta pur avendo i requisiti a tal fine.

#### La quattordicesima ai pensionati

Tutti i pensionati che hanno preso la 14ma l'anno scorso dovrebbero averla già presa anche quest'anno perche non sono stati modificati i requisiti richiesti. Se non è arrivata una delle ragioni è di non aver inviato il modello Red.

Chi fosse in detta condizioni si rivolga in una delle sedi del patronato Inca o dello SPI/CGIL che procederanno per il recupero, dopo i debiti accertamenti.

#### Aumento della pensioni di invalidità civile e pensioni di invalidità "da lavoro" Circolare INPS n. 107/2020.

A decorrere dal 20 luglio 2020, agli invalidi civili totali, ciechi assoluti e sordi titolari di pensione di inabilità è riconosciuta d'ufficio una maggiorazione economica tale da garantire un reddito complessivo pari, per il 2020, a 651,51 euro per tredici mensilità, automaticamente senza dover fare la domanda. Deve invece fare la domanda entro il 9 ottobre, per avere l'aumento con decorrenza agosto, chi è titolare di pensione di inabilità al lavoro e ha la pensione calcolata sui contributi versati. Potrà avere un incremento mensile per raggiungere 516,46 euro al mese (c.d. incremento al milione), a condizione che non si superino dei limiti di reddito, personale e cumulato con quello del coniu-

Per avere diritto al beneficio sono necessari i seguenti requisiti reddituali (importi 2020):

- a) il beneficiario non coniugato deve possedere redditi propri non superiori a 8.469,63euro (pari all'importo massimo moltiplicato per tredici mensilità);
- b) il beneficiario coniugato (non effettivamente e legalmente separato) deve possedere:
  - redditi propri di importo non superiore a 8.469,63 euro:
  - redditi cumulati con quello del coniuge di importo annuo non superiore a 14.447,42 euro.

Bisogna rivolgersi al patronato per poter fare la domanda, per avere tutte le informazioni sul proprio reddito se si è fatto il 730 all'Auser o al caaf della CGIL basta prendere appuntamento per il giovedì mattina all'Auser.



#### **ATTENZIONE!!!**

Per richiedere un appuntamento in piazza don Bosco o presso uno degli sportelli del CAAF CGIL-AGB presenti a Bolzano e in tutta la provincia basta chiamare lo

0471 1800335





#### INTERVISTA AL PRIMARIO LA GUARDIA

# Anziani, al nuovo Pronto soccorso entro giugno basta lunghe attesa

segue dalla prima

A dare risposte dovrebbe essere in prima battuta la medicina territoriale, ma in tantissimi casi è proprio il pronto soccorso ad essere invece interessato, per non dire travolto. E' così anche a Bolzano?

"Effettivamente è cosí. Come in altre realtá, il territorio stenta a coprire i bisogni dei pazienti. In taluni casi non resta altra possibilitá che rivolgersi al Pronto Soccorso, unico presidio aperto h24".

Mi par di capire che esista una grosso problema aperto, non solo organizzativo, fra medici del territorio e medici ospedalieri. O sbaglio?

"Purtroppo (e ribadisco non solo da noi) i medici del territorio e i medici ospedalieri sono due categorie che faticano enormemente ad integrarsi. È un peccato perché sarebbe invece fondamentale una costante collaborazione ospedale/territorio".

Da questi accessi al pronto soccorso, in qualche misura impropri, scaturiscono anche le lunghe attese – spesso di ore e ore – nell'astanteria del pronto soccorso.

Una situazione a dir poco

inaccettabile a maggior ragione se coinvolge persone fragili, se non molto fragili, come gli anziani. Come pensate di affrontare questo problema, magari anche cogliendo l'occasione dell'avvio della nuova e modernissima struttura del reparto?

"Indubbiamente noi, come tutti i Servizi di Pronto Soccorso, abbiamo una percentuale rilevante di "prestazioni improprie".

Ovviamente a farne le spese sono i pazienti che necessitano di prestazioni urgenti. Giá da tempo avevamo pensato ad un percorso "preferenziale" per pazienti "fragili" ma la vecchia struttura purtroppo non lo permetteva. Nella Nuova Clinica invece gli spazi ci sono e le idee stanno giá prendendo forma. Unico neo (peraltro non da poco)è la carenza di personale; in questo senso peró la Direzione Aziendale e Comprensoriale ci supporta completamente".

La vostra è una struttura per le emergenze, ma per gli anziani qualcuno ipotizza che potrebbe essere auspicabile la presenza in pronto soccorso di medici geriatri. Potrebbe davvero essere una strada percorribile oppure non si potrebbe ovviare il tutto con un più veloce indirizzamento al

reparto necessario in base alle patologie che presenta il paziente anziano?

"Il personale medico e infermieristico è formato per reagire prontamente di fronte ad un' emergenza/urgenza. Diverso è il compito del professionista di uno specifico reparto che è esperto nel proprio settore. Con i Colleghi della Geriatria inoltre, c'è molto affiatamento e collaborazione; spesso, ormai da anni, se necessario, ci fanno da consulenti h24".

Che ne pensa di un eventuale "codice argento" per i pazienti oltre una certa età? Resta tuttavia aperto, al di là delle questioni tecnico organizzative, un problema di percezione di abbandono del paziente anziano che per lunghe ore resta in attesa – dopo il triage e quindi l'assegnazione del codice colore - sostanzialmente senza qualcuno lo assista se ha bisogno di andare in bagno, se ha bisogno di sentire i parenti o semplicemente di bere un bicchier d'acqua.

"Poiché gli anziani rappresentano un numero rilevante di accessi al Pronto Soccorso e considerando che esistono altre "categorie deboli" (p.es. pazienti disabili, psichiatrici, donne in situazioni di violenza, residenti in strutture ad



Centro Auser/Vssh Zentrum

Wenn du deine 5 pro Mille dem Verein Vssh/Auser zuwendest kannst du deren Tätigkeiten unterstützen: • Solidaritätstransport

- Ehrenamt in Altersheimen und Geriatrie
  - Ehrenamt «für zu Hause»
- Freizeitaktivitäten beim Club «Das Rad»

# Geben wir dem 5/1000 einen Sinn

Die Zuwendung des 5x1000 an Vssh/Auser bringt keine Mehrkosten

Bei der Steuererklärung bitte eine Unterschrifft Für den Verein Vssh/Auser mit dieser Steuernummer

97321610582





alto carico assistenziale, ecc.) abbiamo preferito pensare ad un percorso "privilegiato" che sia in grado di soddisfare le esigenze di queste categorie di utenti".

E' ipotizzabile anche il coinvolgimento delle associazioni di volontariato alle quali evidentemente non si può chiedere di sostituirsi alla necessaria funzionalità della struttura interna, ma certamente in termini di vicinanza umana ai pazienti potrebbero rivelarsi preziose?

"Effettivamente questo è un problema rilevante per il paziente ed anche per noi. L'attesa non è mai inutile perché ci sono in corso esami o consulenze specialistiche; peró comprendo e condivido a volte la "sensazione

di abbandono" percepita dall'utente. Anche per questo, grazie alla sensibilità dei vertici azien-dali, sono giá in fase avanzata contatti con associazioni di volontariato in grado di fornire personale formato che possa "occupare e occuparsi" dell'attesa del paziente".

#### C'è anche una questione legata all'adeguamento degli organici dei medici del suo reparto?

"La carenza di professionisti sanitari è ormai globale, come la pandemia! Da parte dell'Azienda sono stati messi in atto encomiabili sforzi per sopperire a questa carenza ma ció nonostante, il problema resta".

concretamente, Insomma,



entro quando possiamo aspettarci un significativo miglioramento dell'accesso al pronto soccorso?

"In definitiva, COVID permettendo, io penso che una svolta la si possa dare entro la metá del prossimo anno".

\*Orfeo Donatini presidente Centro Auser odv



Centro Auser/Vssh Zentrum

se destini il tuo 5 per mille ad Auser/Vssh vai a sostenere le sue attività:

- consegna di spesa e farmaci in tempi di Covid 19 • trasporti solidali
  - volontariato nelle case di riposo e in ospedale volontariato domiciliare
    - attività ricreativa al Circolo La Ruota

# diamo un senso al 5/1000

destinare il 5 per mille ad Auser/Vssh non costa nulla

quando fai la tua dichiarazione dei redditi ricordati di segnare il codice fiscale di Auser/Vssh

97321610582



# INSIEME, PER COSTRUIRE IL FUTURO.















#### **SALUTE**

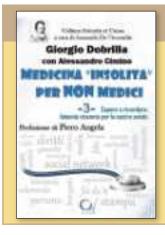
# Per gli integratori dietetici spesso capsule con sorpresa

di Giorgio Dobrilla

Qualche anno fa, ma poco è cambiato, un'articolo pubblicato su una prestigiosa rivista inter-nazionale titolava "American Roulette-Contaminated dietary supplements" (supplementi dietetici contaminati in USA: una roulet-Nell'articolo, si riportava "póliceman" obeso era stato licenziato in tronco per aver assunto un preparato dimagrante. Il preparato importato dal Brasile che avrebbe dovuto contenere vitamina E, centella (fitoterapico usato prevalentemente nei disturbi circolatori), senna e cascara (comuni lassativi), e altri ingredienti "naturali" conteneva però anche anfetamine. Era proprio il riscontro di queste nelle sue urine che aveva motivato il licenziamento. Il poliziotto, come milioni di americani non sapeva che i supplementi con sostanze illecite sono un rischio crescente. Già nel 2009 la Food and Drug Administration (FDA) aveva segnalato che 140 "supplementi dieteti-ci" erano contaminati da composti illeciti non dichiarati. Ciò dipende da norme molto permissive e dagli scarsi fondi di cui la FDA dispone per i controlli, per cui è facile per aziende senza scrupoli introdurre prodotti potenzialmente pericolosi senza il pericolo di essere sanzionate. In teoria, è previsto che i produttori segnalino eventuali effetti collaterali dei supplementi venduti, ma la FDA stima che delle 50.000 reazioni avverse all'anno la gran parte non venga denunciata. Le dimensioni del rischio sono notevoli perché più della metà degli adulti negli USA consuma "supplementi dietetici", etichetta tra l'altro vaga includente composti erboristici, vitamine, minerali, aminoacidi, estratti tessutali e, appunto, agenti non consentiti dalla legge. Fino al 1994 i produttori dovevano dimostrare l'innocuità dei "supplementi" prima di commercializzarli, ma, grazie ad una norma di quell'anno, ciò non è più necessario e si dà

per scontato (chissà perché?) che essi siano sicuri. Non è dà meravigliarsi dunque che il medico, il farmacista e il paziente ritengano che tali prodotti in libera vendita siano stati sottoposti a controlli dalla FDA o di altri enti regolatori che di fatto, non essendo imposti per legge, non vengono attuati. Tra gli integratori innocui ci sono dunque anche preparati truffaldini offerti principalmente per calare di peso, aumentare la potenza sessuale, garantire ottimali performance atletiche, e anche per curare il diabete, l'ipercolesterolemia, l'insonnia. Un esempio nell'articolo succitato, è quello di un supplemento contenente "sibutramina" (dimagrante non dichiarato) in concentrazione 3 volte superiore a quella massima indicata per il farmaco regolare (tra l'altro anch'esso successivamente ritirato). Secondo esempio citato: 26 supplementi "naturali" venduti per incentivare la potenza sessuale contenevano un composto simil-viagra, mai sperimentato nell'uomo (sic!). Specie negli Stati Uniti questi prodotti sono acquistabili nei supermarket e in rete ma è sopratutto la vendita farmacie che dà ai preparati una patente di sicurezza che invece manca, e il farmacista stesso è spesso all'oscuro di questo fenomeno.





#### IN LIBRERIA

#### **MEDICINA "INSOLITA" PER NON MEDICI - 3**

Sapere e ricordare: binomio vincente per la nostra salute

di Giorgio Dobrilla con Alessandro Cimino

Questo libro è un sequel dei volumi di Medicina "Insolita" per Non Medici I e II. Con la prefazione di Piero Angela.

Alessandro Cimino: laureando in Informatica presso la Libera Università di Bolzano, sistemista ed esperto di data mining

https://www.c1vedizioni.com/product-page/med3

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



#### **RUBRICA**

# Le ricette della nonna

a cura di Romolo Magosso

Oggi due ricette facili facili, "peperoni ripieni" e "pane con l'uvetta".

#### Peperoni ripieni

# Prendete due o tre peperoni, svuotateli e riempiteli con un impasto per le polpette, in pratica un po' di macinato misto (manzo e maiale), del pane ammollato in un po' di latte, uno spicchietto di aglio, un po di prezzemolo, uova (una o due) semplice semplice, riempite i peperoni e passateli al forno, in una pirofila con coperchio per ca mezz'ora, con olio ed un goccio di vino, togliere il coperchio della pirofila, girarli e farli andare ancora per un 20 minuti a 175 gradi, ed ecco un gustosissimo piatto.

#### Pane con l'uvetta

Pane con uvetta, 500 grammi di farina "doppio 0", duecento grammi di uvetta, un lievito in bustina per mezzo kilo di pane, un pizzico di sale, due tre cucchiai di zucchero, olio extra vergine di oliva ca. mezzo bicchiere. Ammollare l'uvetta almeno per una notte. Impastare il pane farina, lievito, zucchero, sale e olio, una volta pronto l'impasto aggiungere l'uvetta e mettere il tutto a riposare e lievitare per almeno 4 o 5 ore, mettere nelle formine e al forno per 40 minuti a 175 gradi, ed ecco un ottimo pane per la colazione.











# Sentire

I nuovi apparecchi ricaricabili: maggiore comfort uditivo senza cambio di batterie.

#### 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

#### Egna

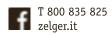
Ottica Julius Largo Municipio 36 ogni giovedì ore 9.00-12.00

#### **Prato Stelvio**

Farmacia dott. Köfler Via Croce 2A ogni 3° giovedì del mese ore 9.00-12.00

#### Silandro

Ambulatorio dott. Tappeiner Via Karl Schönherr 19 ogni giovedì ore 14.00-18.00





#### **AUSER/VSSH**

# Al via la stagione dei congressi all'insegna del rinnovamento

Il 28 settembre 2020 il Comitato Direttivo del CENTRO AUSER BOLZANO ODV ha deliberato la convocazione del IX CONGRESSO

che si svolgerà il **13 novembre 2020 presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano** alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.00 in seconda convocazione**, con il seguente ordine del giorno:

- 1. Illustrazione dei documenti congressuali e dibattito
- 2. Votazione su eventuali emendamenti ai documenti nazionali
- 3. Votazione sui documenti nazionali
- 4. Eventuali ordini del giorno
- 5. Elezione dei delegati al Congresso di Auser Federazione Alto Adige APS
- 6. Rinnovo degli organi e delle cariche sociali previsti dallo Statuto
- \* Possono partecipare gli iscritti alla data del 13/11/2020. Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2019

Il 25 settembre 2020 il Comitato Direttivo di CENTRO AUSER INSIEME APS APS ha deliberato la convocazione del I CONGRESSO

che si svolgerà il **20 novembre 2020 presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano** alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.00 in seconda convocazione**, con il seguente ordine del giorno:

- 1. Illustrazione dei documenti congressuali e dibattito
- 2. Votazione su eventuali emendamenti ai documenti nazionali
- 3. Votazione sui documenti nazionali
- 4. Eventuali ordini del giorno
- 5. Elezione dei delegati al Congresso di Auser Federazione Alto Adige APS
- 6. Rinnovo degli organi e delle cariche sociali previsti dallo Statuto
- \* Possono partecipare gli iscritti alla data del 20/11/2020. Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2019

Il 23 settembre 2020 il Comitato Direttivo di AUSER FEDERAZIONE ALTO ADIGE APS ha deliberato la convocazione del I CONGRESSO

che si svolgerà il **19 febbraio 2021 presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano** alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.00 in seconda convocazione**, con il seguente ordine del giorno:

- 1. Illustrazione dei documenti congressuali e dibattito
- 2. Votazione su eventuali emendamenti ai documenti nazionali
- 3. Votazione sui documenti nazionali
- 4. Eventuali ordini del giorno
- 5. Elezione dei delegati al Congresso nazionale di Auser
- 6. Rinnovo degli organi e delle cariche sociali previsti dallo Statuto

Il 17 settembre 2020 il Comitato Direttivo nazionale di AUSER ha deliberato la convocazione del X CONGRESSO NAZIONALE

che si svolgerà nei giorni **14, 15 e 16 aprile 2021 presso il Centro Congressi Frentani a Roma** con il seguente ordine del giorno:

- 1. Illustrazione dei documenti congressuali e dibattito
- 2. Votazione su eventuali emendamenti ai documenti nazionali
- 3. Votazione sui documenti nazionali
- 4. Eventuali ordini del giorno
- 5. Rinnovo degli organi e delle cariche sociali previsti dallo Statuto



#### **APPUNTI DI VIAGGIO**

# Il piacere di leggere agli anziani letteratura e grandi biografie

di Paolo Valentinotti

Nella mia esperienza di lavoro di tipografo, per alcuni aspetti, sono stato molto fortunato. Dopo trentacinque anni di lavoro e a quarantotto anni mi fu chiesto di andare in prepensionamento. Le consequenze, se avessi rifiutato, non sarebbero state felici, per cui accettai sebbene avessi molte perplessità. Che cosa avrei potuto fare con tutto quel tempo a disposizione? Ero appassionato e praticante dello sci e del tennis e per qualche tempo fui assorbito da queste cose. Ma dopo un po' (non l'avrei sospettato) tutto questo mi parve ripetitivo e senza senso. Dovete considerare che dedicavo quattro giorni allo sci che praticavo in solitudine. Mi auguravo di imbattermi in qualcosa di più umano.

E questo fortunatamente avvenne. Amici, volontari dell'Auser, mi proposero di dedicarmi alla lettura dei giornali per intrattenere gli ospiti anziani di una casa di riposo.

Gli inizi non furono esaltanti perché mi accorsi che i miei ascoltatori non erano abituati alla lettura dei giornali e, nonostante il mio impegno, non riuscivo a creare molto entusiasmo. Fu allora che mi orientai verso libri importanti e che io consideravo di facile comprensione. Fu il momento di "Pinocchio", dei racconti di Gianni Rodari e altre letture di questo genere. Ebbi grande successo leggendo una riduzione dei "Promessi Sposi" di Umberto Eco. Constatando che il grado di conoscenza dei miei amici era eccellente, mi azzardai e proposi libri impegnativi, come "Madame Bovary" e "Anna Karenina". Il tempo che impiegavamo per leggere questi racconti era ovviamente dilatato, ma mi accorsi della partecipazione dei miei amici perché durante la lettura ero sommerso da domande e chiarimenti. Ecco. tra noi era nato un vero e proprio circolo culturale. Fu così che tra un libro e l'altro giungemmo ad apprezzare le biografie storiche

soprattutto quelle scritte da Stefan Zweig, uno scrittore austriaco del secolo scorso.



Stefan Zweig

Cominciammo con Maria Stuarda ma l'interesse divenne importante quando iniziai la lettura della biografia di Maria Antonietta, regina di Francia, ghigliottinata a Parigi nel 1793. La lettura di questa storia comprendeva la descrizione della Rivoluzione francese e l'interesse dei miei ascoltatori divenne palpabile.

Dovetti documentarmi seriamente perché la curiosità dei miei ascoltatori era crescente.

E fu a questo punto che avvenne qualcosa di drammatico: gli accessi nella casa di riposo dove svolgevo il mio volontariato furono vietati. Eravamo nel mese di marzo e il Covid aveva ormai invaso tutta la comunità.

Fui amareggiato perché dovetti interrompere la biografia di Maria Antonietta nel momento più drammatico della sua storia.

Perciò approfitto di questa occasione per concludere questo racconto: "Da un corridoio della prigione dove era rinchiusa la regina escono i soldati e il boia. Salgono sulla carretta.

L'aspetto della regina è composto: veste bianca, un velo di mussolina al collo, le scarpe più belle, i capelli bianchi in una cuffia. Vuole mostrare come sa morire la figlia di Maria Teresa d'Austria.

La carretta è trainata tra le strade di Parigi affollate di donne urlanti che lanciano insulti infami. Per strada un pittore, Louis David, con una matita disegna uno schizzo grandioso che sottolinea la nobiltà della regina di Francia. La Piazza della Rivoluzione è gremita di persone.

Maria Antonietta sale i gradini del patibolo aiutata dal boia.

Viene legata alla tavola basculante.

Uno strappo alla corda, la lama scende e la testa della regina cade in un cesto di vimini.

Quando il boia, afferratala per i capelli, la mostra alla piazza un grido selvaggio prorompe.

Il corpo verrà sepolto in una fossa comune".



# lo vado... ma non da solo

## La montagna per tutti!



30 luglio - Rifugio Sesvenna



30 gennaio - Alpe di Siusi



16 luglio - Latemar - Sentiero dei Fiori



10 settembre - Knottnkino



3 settembre - Passio Giovo Malga Fleckner

#### Alcune delle nostre escursioni nel 2020

#### **VACANZE SERENE E IN SICUREZZA**

Pulizia e sanificazione dei mezzi di trasporto, camere, ristorante e aree comuni degli hotel. Misure

- Prenotazioni:
  - presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30 Einschreibungen: Hauptsitz Vssh Bozen
- Tariffe riservate ai soci Auser/Vssh
  - I partecipanti ai soggiorni residenti in provincia di Bolzano e con più di 70 anni di età, potranno usufruire (una sola volta

# Turismo Sociale Prossimi Appuntamenti

## Giovedì 15 ottobre Gita di una Giornata

"Castello di Belasi e il sidro Trentino"

La gita comprende una visita guidata al Castello di Belasi in località Campodenno (TN) e quindi una visita ad un'azienda produttrice di Sidro a Tres.





## Venerdì 30 ottobre - Gita di una Giornata

"Baccalà e Prosecco"

Visita guidata a Bassano del Grappa e al Famoso Ponte degli Alpini. Pranzo in ristorante tipico a base di baccalà alla "vicentina". Nel pomeriggio, visita alla città di Marostica e ad una vetreria locale, prima del rientro aperitivo a base di prosecco.







## dal 15 al 22 nov. Soggiorno termale Abano Terme (PD)

Hotel Venezia \*\*\*





## dal 30 dic. al 3 gen. Capodanno in Veneto e Gran Cenone

Park Hotel Terme \*\*\*\*

Visite guidate in diverse località del Veneto (Padova, Venezia, Soave, Vicenza e Montagnana)

di distanziamento sociale, igienizzanti sempre a disposizione. Dotazione di mascherine e guanti

und Meran vom Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.30 Uhr Tel. 0471 508614 - 0473 200132 - soggiorni@auserbz.org

nell'anno solare) di un contributo provinciale di € 65.



#### **THUNIVERSUM**

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