

# auser

Notizie e... Nachrichten und...

Dicembre  
Dezember  
2020

Nr. 7

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern



## Proposte Auser per un nuovo modello di RSA



di Elio Fonti

Il presidente nazionale Auser Enzo Costa, nel suo intervento del 3 novembre presso la Commissione tecnica del Ministero della Salute "per la riforma del- segue a pag. 5

## Più benessere delle persone che profitto



di Alfred Ebner

Da quasi un anno Sars 2 tiene in ostaggio il mondo. Anche nei Paesi che sembravano aver risposto meglio alla prima ondata sono tornate le segue a pag. 4

## Anziani tranquilli! Vi portiamo noi



di Mauro Fratucello

Interno ufficio ore 8.30. Una scrivania, un computer, un telefono collegato al centralino che con la sua lucina rossa lampeg- segue a pag. 10

## Kein Lockdown nur für die Alten



von Christian Wenter

Ein Lockdown nur für alte Menschen wäre unpraktikabel, nicht wirksam und inakzeptabel – eine gesellschaftliche Katastrophe.

Fortsetzung auf Seite 6

ALL'INTERNO

8 **Giorgio Dobrilla**  
Disabili, scarsa sensibilità

9 **Luisa Gnechi**  
RED entro febbraio

12 **Cristina Tomasi**  
Pericoli dai detersivi di casa

14 **Romolo Magosso**  
Le ricette della nonna

17 **Paolo Valentini**  
La battaglia delle Termopoli



**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



## CONFERENZE ASAA ON-LINE

# Ecco la nuova ginnastica mentale contro gli effetti dell'Alzheimer

di Ulrich Seitz\*

L'Associazione ASAA-Alzheimer Südtirol Alto Adige, in questi tempi difficili, vuole comunque essere vicina ai familiari impegnati nell'assistenza e farsi carico di iniziative intese a promuovere nuove modalità di intervenire sia nella prevenzione della malattia sia nel suo decorso. ASAA quindi organizza, insieme alla cooperativa Cedocs, due videoconferenze del dott. Iannocari che tanti soci ASAA conoscono già.

Il dott. Giuseppe Iannocari, psicologo, neuropsicologo, docente di Scienze Umane all'Università Statale di Milano, presidente dell'associazione Assomensana, ha infatti tenuto, nell'anno scorso, per conto di ASAA una conferenza che ha riscosso grande interesse di pubblico.

Quest'anno, il professore si rivolge online ad un pubblico generico, senza distinzione di età, estrazione socio-culturale ecc.; ogni conferenza è un evento a sé. La prima tratterà l'argomento "Il decadimento cognitivo nella malattia: la Ginnastica Mentale per rallentare la perdita di autonomia" (24 novembre 2020, ore 17-18).

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato come i training di stimolazione cognitiva costituiscono un valido rimedio per ridurre il decadimento cognitivo: la stimolazione cognitiva ha un'efficacia

del 70% rispetto ai trattamenti farmacologici, molto meno efficaci.

Nella conferenza del dott. Iannocari si potranno valutare i protocolli di training cognitivo elaborati da Assomensana, denominati „Ginnastica Mentale“, con i quali si può mantenere il più a lungo possibile l'agilità, la flessibilità e le prestazioni di mente e cervello anche nei soggetti colpiti da malattie neurodegenerative.

La seconda conferenza ha per tema gli "Stili di vita: mantenere mente e cervello in forma a tutte le età" (1 dicembre 2020, ore 17-18).

L'innalzamento dell'età media odierna non ha eguali nella storia della specie umana.

Però tante persone invecchiano bene fisicamente, mentre presentano problemi cognitivi che spesso boicottano la qualità di vita del singolo e, oltre certi limiti, anche la qualità della vita dei familiari. Gli stili di vita giocano un ruolo cruciale in tale ambito, soprattutto con riguardo all'alimentazione e nutrizione, attività fisica e mentale, reti sociali, aspetti psico-relazionali e sentimento di inclusione nella propria comunità di appartenenza. Le due conferenze si tengono a distanza utilizzando il programma Zoom. Un modo moderno e semplice di seguire conferenze rimanendo comodamente a casa e potendo seguire i contenuti in maniera completa.

E' anche possibile intervenire con domande al termine delle conferenze, con risposta da parte del relatore. Il Presidente ASAA Ulrich Seitz ricorda il fenomeno importante, da non sottovalutare, e cioè **persone che assistono i propri cari affetti da demenza o da altre malattie invalidanti sono anche loro particolarmente esposte al rischio di solitudine**, perché nel tempo si rarefanno i contatti con parenti, amici, vicini di casa; il dato rilevato in Italia e così anche nella Provincia Autonoma di Bolzano è quello, secondo il quale circa un terzo delle coppie malato-caregiver vive in condizioni di isolamento e, soprattutto, nell'impossibilità di chiedere aiuto nel momento del bisogno.

Il provvedimento del governo inglese è consistito in un rilevante finanziamento diretto alle associazioni che si ponevano l'obiettivo di ridurre la solitudine di specifici gruppi di cittadini.

L'indirizzo e-mail dell'ASAA [info@asaa.it](mailto:info@asaa.it) e il numero verde 800 660 561 accolgono le prenotazioni degli interessati; a chi ci indica il proprio indirizzo sarà girato il link di contatto del programma Zoom.

\*Presidente ASAA

# V diventa Volontario



**Basta un'ora alla settimana del tuo tempo per rendere più tua la città e cambiare, insieme agli anziani che hanno bisogno, la loro vita.**

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

**BOLZANO - Piazza Don Bosco 1A  
MERANO - Via U. Foscolo, 8**

**zoom** <https://zoom.us/join>



## LO SCANDALO TOTI

# Anziani non indispensabili? Un'offesa intollerabile per tutti

di Guido Margheri

È bene non far cadere la discussione che si è aperta sul tema del ruolo delle persone anziane dopo l'infelice tweet del Presidente della Regione Liguria Giovanni Toti. Rileggiamolo bene: *"Per quanto ci addolori ogni singola vittima del covid19, dobbiamo tenere conto di questo dato: solo ieri tra i 25 decessi della Liguria, 22 erano pazienti anziani. Persone per lo più in pensione, non indispensabili allo sforzo produttivo del Paese che vanno però tutelate"*. Molti anziani vivono già soli e rinchiuderli in casa o nelle Residenze Assistite senza relazioni vuol dire solo abbandonarli a se stessi. Ancora una volta i vecchi paraocchi ideologici colpiscono e colpiscono ben oltre la maldestra battuta del "Governatore" della Liguria perché purtroppo l'idea malsana per cui, se muore di COVID un anziano, tutto sommato è più accettabile e naturale continua a essere assai diffusa.

Un'idea esecrabile sul piano morale, in contrasto con i principi fondamentali della Costituzione, ma, soprattutto, con la realtà e le esigenze della società di oggi. In primo luogo perché affermare che c'è chi è indispensabile e chi no, riecheggia anacronistiche concezioni secondo cui l'utilità delle persone si misura solo e solamente in relazione alle esigenze dell'economia e la ricchezza della società solo in termini di Prodotto Interno Lordo e non anche in termini di comunità solidale, qualità della vita, relazioni umane. In secondo luogo perché si offendono tutte quelle persone - e sono tantissime - che dopo aver lavorato onestamente e duramente per tutta una vita, in particolare le donne, che com'è noto hanno lavorato doppio, sono andate in pensione (spesso assai striminzite) come se fosse una colpa e che, com'è noto rappresentano le colonne di quel sistema familiare di servizi sociali alternativo alle carenze strutturali. Fa impressione l'amnesia del "Governatore" di una Regione che, dopo il drammatico crollo del ponte Morandi, deve la realizzazione, a tempo di record, del nuovo ponte all'ingegno e al lavoro dell'ottantatreenne architetto Renzo Piano. Sono, del resto, tantissimi gli esempi quotidiani del ruolo positivo e insostituibile delle persone anziane, anche in questi tempi difficili attraversati dalla drammatica emergenza sanitaria. Negli ultimi mesi, segnati dalla pandemia, Auser e altre associazioni di volontariato sono state protagoniste della solidarietà e hanno sostenuto tantissime persone in mille modi: portando a casa la spesa, le medicine, tenendo i collegamenti con i medici e i servizi, garantendo i trasporti, rompendo anche in modi semplici ed elementari la solitudine delle persone.

Non isolare quindi ma sostenere. Ma il tema non è solo l'emergenza, né la questione delle persone anziane è solo sanitaria.

Tra qualche anno circa un terzo dell'intera popolazione sarà oltre i 65 anni. Questo vuol dire certo che occorre prudenza nei comportamenti individuali in relazione al COVID-19 e rigoroso rispetto delle regole, ma anche che sono necessario idee e progetti innovativi capaci di cambiare le cose. E quindi necessario partire da qui dalle basi fondamentali, andando oltre i limiti delle politiche attuali, valorizzando e promuovendo anche con norme di legge innovative, servizi pubblici adeguati, rapporti intergenerazionali, valorizzazione delle esperienze di invecchiamento attivo, per costruire una società a misura delle persone anziane, ma, proprio per questo, più giusta e accogliente per tutte e tutti.

E vale la pena di concludere con le parole del Presidente Nazionale di AUSER Enzo Costa per chiarire cosa sia stato veramente improduttivo in questi mesi. *«Tolti alcuni servizi garantiti dal mondo del volontariato o dal terzo settore, quali sono state davvero le misure messe in campo in questi mesi dalle istituzioni per tutelare gli anziani? Non basta incentivare bonus vacanze, monopattini e biciclette, cose futili anche se utili. Dobbiamo concentrarci su servizi che migliorino la qualità della vita, anche degli anziani»*.





## NEOSEGRETARIO SPI-LGR

# In Provincia promuovere solidarietà anche in tempi di vacche magre

*segue dalla prima*

chiusure, a dimostrazione che non esistono le vie autonome per contrastare le infezioni tanto care ad alcuni ambienti politici ed economici locali. Mascherine, distanziamento e igiene sono la via maestra per ridurre il rischio di contagio. L'alternativa è un'epidemia fuori controllo e strutture sanitarie collassate con gravi conseguenze anche per chi ha patologie serie non legate al Covid-19. In questi giorni si affacciano sul mercato alcuni vaccini che secondo gli scienziati hanno dimostrato una buona efficacia e tollerabilità. Ma la produzione e la distribuzione di miliardi di dosi è una sfida logistica di dimensioni enormi e il "liberi tutti" non è dietro l'angolo.

I disastri socioeconomici dello "stop and go" ormai si intravedono.

In Alto Adige si ipotizza per il 2020 una caduta del Pil fino al 10%.

Gli effetti sul bilancio della Provincia saranno pesanti per l'aumento delle uscite per la sanità, per gli aiuti alle aziende e per le prestazioni sociali. Dall'altra parte una diminuzione del Pil fa pure calare le entrate fiscali.

Insieme faranno mancare al

bilancio di previsione della Provincia per il 2021 più o meno mezzo miliardo rispetto a quello approvato un anno fa.

Le necessità sono tante e molte sono le incognite per il 2021.

La lotta per la distribuzione delle poche risorse è già in atto e chi saprà difendere meglio i propri interessi avrà una fetta maggiore.

La solidarietà è un valore nei tempi di vacche grasse, mentre nei momenti difficili prevale spesso il "si salvi chi può". Preoccupa che siano proprio alcuni settori economici a dettare le regole in questa terra, fortemente sostenuti da un po' di tempo anche dai mass media locali.

Se vogliamo evitare una certa radicalizzazione nella società sarà utile dare voce anche al resto della collettività.

Questo perché si prospetta, secondo fonti autorevoli, un taglio di 150 milioni per il sociale, una cifra assolutamente improponibile di fronte a una sanità da rilanciare e una possibile crisi sul mercato del lavoro.

Sindacati, associazioni del volontariato, come pure gli stessi interessati, devono alzare assieme la voce per chiedere un giusto equilibrio tra le le-

gittime esigenze dell'economia e dei bisogni sociali.

La politica per fare scelte equilibrate deve ascoltare tutti e non farsi condizionare dalle diverse lobby se vogliamo uscire insieme da questa tragica sequenza di eventi.

Sarà un bilancio con diverse variabili, ma va stabilito subito che in caso di ulteriori risorse nel corso del 2021 queste devono rimpinguare soprattutto i fondi destinati al sociale.

Si avvicina il Natale, la festa per antonomasia delle famiglie. Ma, ahimè, non sarà purtroppo la solita festa e, con ogni probabilità, dovremo sacrificare alla pandemia il cenone di Natale e di Capodanno.

Non dobbiamo per questo cadere nel pessimismo e nell'apatia. Ogni pandemia ha cambiato anche il mondo.

Non è possibile sapere come cambierà questa volta, perché non conosciamo il finale.

Ma non è detto che poi vivremo peggio.

Basta cambiare le priorità e pensare più al benessere delle persone, che al profitto.

Ecco perché spetta a ognuno di noi impegnarci in questa difficile sfida.

*\*Alfred Ebner*

*Segretario generale Spi-Lgr*



Palazzo Widmann e il presidente Arno Kompatscher



## CASE DI RIPOSO

# Tutte le proposte di Auser per un nuovo modello di RSA

*segue dalla prima*

l'assistenza sanitaria e socio-sanitaria della popolazione anziana", ha presentato le proposte dell'Associazione riguardo una riforma delle RSA. L'epidemia del Covid-19 ha portato all'attenzione dell'opinione pubblica la realtà della RSA, per la concentrazione di contagi e decessi provocati dal virus, aprendo un dibattito su come devono essere organizzate ma soprattutto su che cosa deve essere una RSA.

"Il problema va inquadrato in una più generale riforma del rapporto oggi esistente tra assistenza sanitaria e sociale - ha detto Costa - a favore di un coerente e integrato Sistema Sociosanitario Nazionale. La scelta di fondo è quella di rendere esigibile il diritto di ogni anziano di invecchiare a casa propria.

Ne deriva che l'assistenza socio-sanitaria degli anziani non autosufficienti vada inserita nel più generale problema dell'organizzazione dell'assistenza domiciliare e di condizione abitativa degli anziani. Malgrado i limiti evidenti riteniamo che le RSA siano un servizio importante per persone che non potrebbero essere assistiti a domicilio".

Tra le proposte, considerare le RSA un luogo dove la persona che è assistita al domicilio possa andare a fruire del bagno assistito, e/o della mensa, e/o di momenti di animazione.

Oppure possibili RSA progettate come "Centri servizi", ossia capaci di offrire assistenza al domicilio (soprattutto dove i servizi domiciliari del territorio sono fragili).

Bisogna evitare che le RSA siano considerate come dei mini ospedali in cui si riproduce la routine tipica della vita in ospedale.

Dato che lo scenario prevalente vede le RSA coinvolte nella ospitalità di anziani dimessi dall'ospedale nella fase post acuta per essere riabilitati alla vita "normale", il modello da assumere a riferimento in base al quale riconfigurarle è quello di considerarle come una sorta di "casa" di transizione in cui l'anziano recupera la sua autonomia.

Importante è eliminare il rischio di spersonalizzazione ed evitare le lunghe liste d'attesa oggi presenti in diversi territori.

Inoltre è cruciale la possibilità di offrire risposte molto differenziate, puntando ad articolare l'ospitalità nel

modo più flessibile possibile: minialloggi e anziani fragili ma ancora autosufficienti (ad esempio con priorità a congiunti di chi è ricoverato), nuclei per diversi gradi di non autosufficienza per evitare che in caso di aggravamento il ricoverato debba cambiare struttura.

Un tema delicato è il numero di ore che gli operatori dedicano ai pazienti.

È giudizio comune che gli attuali parametri sono spesso insufficienti per assicurare le giuste cure.

Non per nulla sempre più spesso i familiari pagano di tasca propria per fornire assistenza supplementare.

È ineludibile la necessità di una revisione al rialzo dei parametri, degli OSS, dei fisioterapisti, degli infermieri, concertata con i rappresentanti dei familiari, dei gestori delle RSA e di tutti coloro che possono dare il loro contributo per migliorare questa situazione, fino a prevedere un contratto unico nazionale per i lavoratori che vi operano.

La scheda  
con tutte le proposte  
sul sito: **[www.auserbz.it](http://www.auserbz.it)**

*Elio Fonti, Presidente Auser  
Federazione Alto Adige*





## COVID 19

# Inakzeptabel Segregation nur für die Alten

Fortsetzung von Seite 1

### COVID-19: KANN EIN LOCKDOWN NUR FÜR DIE ALTEN HELFEN?

85% der Todesfälle im Zuge der Sars-CoV-2-Infektionen betreffen Menschen über 70. Auch deswegen wird im Zuge der Überlegungen zu möglichen Strategien der Pandemiebekämpfung immer wieder die Möglichkeit zur Diskussion gebracht, nur die alten Menschen abzuschotten und zu isolieren, um sie zu schützen und dadurch die Todesfälle zu minimieren, ohne ein weiteres Mal einen totalen Lockdown für die gesamte Gesellschaft verordnen zu müssen.

### LOCKDOWN DER ALTEN INAKZEPTABEL

Diese Idee des selektiven Lockdowns für Alte und Schwache hat durchaus Anhänger, auch in Italien und in Südtirol. Auf dem Pa-

pier mag es als ideale Lösung erscheinen: Man schützt die Risikogruppen, entlastet die Gesundheitsdienste, vermeidet weitere wirtschaftliche Schäden und senkt gleichzeitig die Sterblichkeit. In der Praxis aber sind solche Überlegungen zur Segregation der älteren Menschen nicht umsetzbar und grundsätzlich inakzeptabel.

### LOCKDOWN DER ALTEN PRAKTISCH NICHT ANWENDBAR

Es gibt auch praktische Gründe, weshalb es nicht funktionieren kann: Sehr viele alte Menschen würden, wenn sie in ihren eigenen Wohnungen isoliert wären, nicht überleben, weil es niemanden gibt, der sich um ihre Grundbedürfnisse kümmern könnte. Zahllose ältere Mitmenschen wären völlig sich selbst überlassen, ohne die nötige Basisversorgung. Dazu kommt, dass viele ältere Menschen mit ihrer Familie zusammenleben. Gedenkt man, die Alten aus ihren Familien herauszureißen?

Wo sollten sie untergebracht werden? Müssten wir gezwungenermaßen eigene Ghettos für alte Menschen errichten?

Für die Zeit, bis die Pandemie überwunden ist, oder für immer?

### LOCKDOWN DER ALTEN NICHT WIRKSAM

Wie wenig effizient die Abschottung der Senioren ist, zeigt gerade die leidvolle Erfahrung in den Seniorenwohnheimen, wo es mit außergewöhnlichem Einsatz von personellen und materiellen Ressourcen nur schlecht gelingt, die auf engem Raum zusammenlebenden Pflegebedürftigen ausreichend zu schützen.

Selbst Ordensleute in Klaustrklöstern infizieren sich und sterben.

Minimale Kontakte nach außen wären immer nötig, sei es auch nur für die Versorgung mit Lebensmitteln, Medikamenten, lebensnotwendigen Dingen.

### GEFAHR EINES GENERATIONENKONFLIKTES

Die aktuelle Krise birgt leider auch das Potenzial eines Generationenkonfliktes. Die von den Staatsorganen verordneten Maßnahmen haben für viele Familien schwerwiegende Auswirkungen bis hin zu existentiellen Sorgen. Jungen Menschen wird die nähere Zukunft erschwert und kompliziert. Dass dies zu einem guten Teil zum Schutze einer größtenteils betagten Generation geschieht, stößt bei nicht wenigen zunehmend auf Unverständnis und schafft mancherorts eine gefährliche Kluft zwischen Jung und Alt.

### GESELLSCHAFTLICHE KATASTROPHE

Was wäre das für eine Gesellschaft, die ihre Alten wegsperret und ausgrenzt? Soll fortan wirklich jeder Mensch aufgegeben werden, wenn er wirtschaftlich nicht mehr produktiv ist? Das wäre kein ethisches, sondern ein schwerwiegendes gesamtgesellschaftliches Dilemma.

### DIE WAHREN OPFER DER PANDEMIE

Dabei sind die alten Menschen, die Kranken, die Schwachen doch die wahren Opfer der Pandemie und sicherlich nicht die Hauptüberträger des Virus. Es herrscht daher weitgehender Konsens unter Wissenschaftlern, Politikern und der Gesellschaft darüber, dass die Möglichkeit einer Infektion bei Risikopersonen in besonderem Maße reduziert werden muss.

Der Schutz für die Älteren muss gut organisiert werden und die nötige Unterstützung, Betreuung und Behandlung sichern. Jegliches Infektionsrisiko auszuschließen ist aber trotz bester Schutzmaßnahmen nicht möglich.

*\*Christian Wenter  
Primar der Abteilung Geriatrie  
Krankenhaus Meran*



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

# Assicura la tua salute

Scegli il pacchetto assicurativo della tua taglia: dagli interventi chirurgici al check-up di prevenzione. Copre anche patologie causate da COVID.



**PROTECTION**  
Benessere e Salute

La sicurezza di averci accanto.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale: prima della sottoscrizione leggere il Set Informativo disponibile presso le filiali della Cassa di Risparmio di Bolzano e sul sito [www.netinsurance.it](http://www.netinsurance.it).



**SPARKASSE**  
CASSA DI RISPARMIO



## SALUTE

# Disabili: sensibilità e solidarietà non entusiasmanti

di Giorgio Dobrilla

Fratellanza e solidarietà dovrebbero essere elementi costitutivi dell'Homo Sapiens e garantire un mondo migliore, in particolare per quanto attiene ai cittadini meno fortunati come i disabili costretti in carrozzella (e non solo).

Ciò sembrerebbe in effetti doveroso in Paesi che si definiscono "civili", tanto più che il rispetto dei disabili è un requisito etico universale senza colore politico e senza differenze razziali, o di età o di ceto.

E invece no.

Chiamando "diversamente abili" le persone con handicap, la società pensa di aver fatto già abbastanza ritenendo (chissà perché?) che "handicap" sia un termine offensivo.

Non c'è invece giorno che la cronaca non registri fatti caratterizzati da insensibilità, fastidio, insoddisfazione e prevaricazione, quando non di odiosa violenza (anche sessuale) nei confronti dei disabili.

L'esempio più immediato è la occupazione del posto macchina loro riservato e ben segnalato.

Nei ristoranti, i disabili sono spesso mal accetti da chi già è a tavola e persino rifiutati a priori dai proprietari, specie se si tratta di gruppi.

In qualche hotel o garni, i disabili o i familiari sono invitati a cercare una sistemazione altrove.

Qualche anno fa, e ne abbiamo già scritto sul giornale cittadino, il vescovo di Viterbo monsignor Chirinelli ha rifiutato di sposare in chiesa due giovani entrambi cattolici perché il giovane, paraplegico a causa di un incidente, era ritenuto incapace di avere una attività sessuale e una capacità procreativa "normali".

Questi eterogenei esempi di totale mancanza di sensibilità e solidarietà umana evidenziano come qualsiasi ideale, religioso o non, se non si esprime in atteggiamenti concreti, si dimostra sostanzialmente fasullo ed è malinconicamente ben poca cosa. Deve essere poi chiaro che non si tratta di generosità verso i disabili, ma di rispetto dei loro diritti, per almeno alcuni dei quali le soluzioni non sarebbero troppo difficili.

Tre esempi tra tutti: gli scalini per accedere a un ente pubblico (un ospedale, l'anagrafe, un ufficio postale), i gabinetti nei locali pubblici e i predellini sugli autobus. Quanti "normali" riflettono sulle difficoltà di un disabile di fronte ad una scala (o ad un ascensore dove la carrozzella non entra) o nell'andare al cesso in un gabinetto tradizionale, specie se "alla turca", perché la toilette per disabili non è prevista? Difficoltà gigantesche, anche quando il disabile può contare sull'aiuto di una persona che gli vuol bene o che comunque l'assistente. I predellini speciali sui mezzi pubblici sono un'altra nota dolens. Lo testimonia la causa intestata anni fa al Comune di Roma per il fatto che alle fermate di autobus il 99% (sic!) dei mezzi risultavano inaccessibili ai disabili in carrozzella, pur essendo che il 70% di essi risultava dotato di sistemi facilitanti la salita/discesa.

Il sindaco di allora aveva infatti dovuto promettere un suo preciso intervento.

Rispettare i disabili non è pietà, è la "sine qua non" di una società che voglia essere civile occupandosi concretamente anche delle esigenze dei diversamente abili.



## 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. --



## LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di  
Luisa Gneccchi  
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.**

**RED** inizia la campagna, ma non bisogna preoccuparsi perché c'è tempo fino a fine febbraio.

Il **RED** è una comunicazione di dati reddituali all'Inps, serve per le prestazioni collegate al reddito, come ad esempio la quattordicesima, l'assegno sociale, le maggiorazioni sociali, l'integrazione al minimo delle pensioni e dell'assegno di invalidità.

Lo devono presentare i pensionati che hanno già dichiarato i propri redditi tramite il 730 ma possiedono altri redditi quali:

- 1) pensione estera;
- 2) pensione complementare;
- 3) redditi soggetti a ritenuta alla fonte a titolo d'imposta;
- 4) redditi esenti che non devono essere indicati in dichiarazione dei redditi;
- 5) redditi soggetti a tassazione separata;
- 6) redditi da lavoro autonomo;
- 7) redditi da interessi bancari, postali, dei BOT, dei CCT e altri titoli di Stato, proventi di quote di investimento;
- 8) arretrati di lavoro dipendente (in Italia e all'Estero) ed assimilati riferiti ad anni precedenti a quello in cui vengono percepiti;
- 9) arretrati di integrazione salariale riferiti ad anni precedenti;
- 10) quote di pensione trattate dal datore di lavoro.

## RUBRICA

# RED, via alla campagna Domande entro febbraio

Inoltre deve presentarlo chi non ha fatto la dichiarazione dei redditi e possiede altri redditi oltre la pensione come ad esempio l'abitazione principale.

Il **RED** va presentato tramite il Caaf portando la documentazione richiesta quale:

- la dichiarazione dei redditi con la certificazione unica;
- interessi bancari o altri titoli di stato;
- arretrati di lavoro dipendente o trattamenti di fine rapporto (liquidazione, buonuscita);
- eventuali redditi esteri;
- documenti di identità e codice fiscale del dichiarante, e del coniuge;
- visura catastale se non si è presentata la dichiarazione dei redditi.

In caso di dubbi, il caaf potrà verificare se il pensionato ha l'obbligo o meno di presentarlo. Il CAAF CGIL è presente con Valentina Pellicini il giovedì mattina su appuntamento, per prenotarsi chiamare il numero unico 04711800335

Nel sito  
[www.inps.it](http://www.inps.it)  
puoi trovare:

### DIRITTI E TUTELE IN CASO DI MALATTIE ONCOLOGICHE

Le donne e gli uomini che si trovano ad affrontare il difficile percorso della malattia, in particolar modo di quella legata a patologie oncologiche, hanno di un aiuto che spesso va al di là della semplice, sebbene ovviamente fondamentale, terapia medica.

All'**AUSER** il lunedì e il giovedì puoi trovare lo sportello sociale anche in questo periodo.

E' innanzi tutto un punto di accoglienza e di ascolto, i servizi che possiamo offrire sono molteplici e per quelli che non sono di nostra competenza facciamo in modo di mettere in contatto con il servizio competente. Per noi è importante verificare i diritti inespresi spesso non riconosciuti, controllo della pensione, sostegni statali, provinciali e comunali, consulenza per l'assegno di invalidità, legge 104/92, assegno di cura, assegni al nucleo familiare, reversibilità, ricostituzione pensione, lettere ricevute da Inps che hanno bisogno di spiegazioni, ecc.....

Per tutto questo abbiamo un collegamento con il patronato INCA. Lo sportello vuole essere un punto di riferimento per cercare di superare tutte le incertezze e ansie aumentate in questo periodo Covid.

Per appuntamento  
o informazioni ai numeri  
0471 200588 o 342 1225688



### 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**


**AUSER - ANTEAS - ADA**

## Trasporti solidali, ma non solo "Anziani tranquilli! Vi portiamo noi"

*segue dalla prima*

giante illumina le poche carte sparse, rimaste dal giorno precedente.

Giovanni si accomoda sulla poltroncina con le rotelle e con mano esperta accende il computer, un po' lento e vecchiotto, ma fedele compagno di tutti i giorni.

Avvia la segreteria telefonica e controlla la lista delle telefonate arrivate nel pomeriggio e nella serata appena trascorsa.

Sono 5, 6 o 7 ma i messaggi registrati si limitano a un paio, al massimo 3.

Chi chiama non ama parlare alla segreteria, anche se ha qualcosa da chiedere, sa che Giovanni, una volta ascoltati i messaggi registrati, si dedicherà a recuperare i numeri di telefono delle chiamate rimaste silenziose e puntualmente comporrà quei numeri, traccia di un tentativo di dialogo mai iniziato.

Nel frattempo, sullo schermo del pc è pronta la pagina del calendario della settimana in corso e con un veloce sguardo Giovanni si rende conto che anche oggi il suo tempo sarà quasi esclusivamente impegnato nel trovare la combinazione giusta per accontentare tutte le chiamate ricevute o che arriveranno durante la mattinata.

Quello di Giovanni "non è un lavoro" anche se a prima vista sembrerebbe tale.

Sono 5 anni che ha lasciato i suoi colleghi a macinare una pratica dopo l'altra, tutte uguali e anonime.

Oggi si sveglia, si alza, si rassetta in bagno, si siede a tavola, sorseggia il caffè mattutino con la sua Pina e senza perdere ulteriore tempo si prepara per andare in quell'ufficio "dove non si lavora".

Ecco ora è pronto e finalmente può dedicarsi alle anonime

telefonate senza una voce registrata.

- "Pronto, buon giorno sono Giovanni dell'Associazione. Ho trovato il suo numero nella lista delle chiamate di ieri.

Con chi parlo?"

- "Buon giorno Giovanni, sono la signora Anita di via Torino, grazie di avermi richiamata".

- "Buongiorno a lei signora Anita. Come va?"

Ha bisogno di un nostro servizio?"

- "Ah, ecco mmm.... sì!

Ora mi ricordo, ho bisogno di essere accompagnata domani, no mi sembra giovedì.

Ecco sì giovedì.

Devo andare dal fisioterapista e devo essere da lui alle nove e mezzo, sì alle nove e mezzo in via Fago".

- "Bene signora Anita, ora controlliamo la disponibilità, vediamo lei deve essere alle 9.30 in via Fago?"

Mi ha detto giovedì prossimo?"

- "Sì, sì ora controllo il foglietto che mi ha dato il fisioterapista".

- "Bene, controlli bene e poi confermiamo l'appuntamento".

- "Sì, sì. Possiamo confermare e mi raccomando programmino anche il ritorno per le dieci e trenta, minuto più, minuto meno".

- "Ecco fatto!

Il suo viaggio per la fisioterapia è confermato!

Arriverà il nostro volontario Ugo alle nove e trenta sotto casa e poi verrà a riaccompagnarla alla fine della terapia. Lo conosce?"

- "Certo. Ho avuto occasione il mese scorso, quando mi ha accompagnato al cimitero. Che gentile, è venuto a prendermi a casa, abbiamo raggiunto il cimitero e parcheggiata l'autovettura mi ha aiutato a scendere e mi ha offerto il suo braccio per

portarmi dal mio Mario.

Cinque minuti per sistemare un fiore ed una preghiera e poi di nuovo verso casa.

Che signore!"

- "Bene allora la saluto ed alla prossima volta".

- "Mah... vorrebbe dire che la nostra telefonata si conclude qua?"

- "L'appuntamento per il trasporto lo abbiamo confermato... Ma cos'altro...?"

- "No, nulla, ma stare al telefono con voi dell'associazione mi fa sentire ancora viva!

Di questi tempi: chiuse in casa, senza la possibilità di scambiare due parole nemmeno con la vicina di casa.

Tutti hanno paura di tutti e sentire una voce gentile di una persona disponibile ti apre il cuore.

Ecco oggi è una giornata piena di vita!

A risentirci presto Giovanni".

- "Grazie signora Anita alla prossima occasione e si ricordi che noi ci siamo sempre anche per due chiacchiere.

La saluto. A presto...".

Questo piccolo racconto si ripete più e più volte al giorno ai centralini delle associazioni Auser, Antea ed Ada di Bolzano.

Sia per un trasporto, sia per recuperare una ricetta, per la consegna di farmaci o per portare a casa la spesa di tutti i giorni.

I nostri volontari sono presenti e disponibili quotidianamente.

Il nostro racconto non si ferma qui, anzi deve continuare per narrare quello che succede dopo la telefonata di richiesta di un piccolo aiuto. Vi chiedo quindi di aiutarmi a continuare questa "storia" inviando alla redazione i vostri scritti: testimonianze di solidarietà a più mani.

Mauro Fratucello  
Presidente Ada/Vrs



Numero di aiuto Covid-19  
**0471 1626111**  
Corona-Hilfenummer



Riceverai tutte le info  
per metterti in contatto  
con associazioni  
del territorio che  
**possono darti  
una mano** per:

**pacchi alimentari base**  
spesa a  
domicilio  
farmaci  
trasporti per visite  
e altre  
azioni di solidarietà

Unter dieser Nummer  
erhalten Sie alle Infor-  
mationen, um mit den  
Vereinen der Stadt, **die  
Ihnen helfen können**,  
Kontakt aufzunehmen.

**Einkaufsdienst**  
Pakete mit  
Grundnahrungsmitteln  
Medikamente  
Krankentransportdienst  
und weitere  
Solidaritätsaktionen

In collaborazione con  
In Zusammenarbeit mit





## SALUTE

# Spesso i detersivi per la casa nocivi per noi e per l'ambiente

di Cristina Tomasi

La pulizia è una parte essenziale della vita umana. Mantenere puliti la propria casa e l'ambiente circostante è uno dei modi migliori per proteggere la propria salute e ridurre il rischio di malattie trasmissibili. Purtroppo, la maggior parte dei prodotti per la pulizia sono formulati con molti ingredienti nocivi per noi e per l'ambiente.

Eccovi 5 ingredienti nocivi che forse non sapete nascondersi nei prodotti per la pulizia che usate a casa vostra.

### FTALATI

Gli ftalati si trovano letteralmente ovunque: li trovate in saponi, detersivi, deodoranti per ambienti, prodotti per la cura della persona, dispositivi medici e persino cosmetici.

L'uso più noto per gli ftalati è quello dei plastificanti. I produttori usano questi prodotti chimici per rendere flessibili le plastiche di cloruro di polivinile (PVC), che vengono trasformate in contenitori e pellicole da imballaggio. Gli ftalati sono anche usati come solventi in profumi, prodotti per l'igiene personale e prodotti per la pulizia di uso comune.

Gli ftalati possono danneggiare organi importanti, come il fegato, i reni, i polmoni e l'apparato riproduttivo e sono un noto perturbatore endocrino. Secondo gli studi umani, uno ftalato noto come di(2-etelesil)ftalato (DEHP) può influenzare lo sviluppo degli organi riproduttivi maschili. Il DEHP è anche associato ad anomalie dello sperma e a bassi livelli di testosterone. Gli ftalati hanno anche un effetto negativo sullo sviluppo dei bambini non ancora nati. La ricerca mostra che le madri incinte esposte ad alti livelli di ftalati sono a rischio di partorire bambini con basso QI e problemi di attenzione, iperattività e abilità sociali.

### COMPOSTI DI AMMONIO QUATERNARIO (QUATS)

I QUATS sono sostanze chimiche che si trovano negli ammorbidenti per tessuti, negli spray disinfettanti, nei saponi per le mani, nei prodotti per l'igiene personale e nei detersivi per la casa. Secondo gli studi, le loro proprietà chimiche permettono a questi tensioattivi di legarsi a certi microbi e, col tempo, di rompere le loro membrane cellulari. Per questo motivo, i QUATS sono tra i disinfettanti più comunemente usati nell'industria alimentare. Un recente studio ha riportato che gli agenti patogeni batterici stanno sviluppando rapidamente una resistenza non solo agli antibiotici, ma anche ai prodotti disinfettanti di uso comune.

Oltre a irritare la pelle e a causare eruzioni cutanee, i QUATS possono anche contribuire all'asma e ad altri problemi respiratori.

### AMMONIACA

I detersivi per il bucato contengono spesso composti

alcalini che possono neutralizzare l'acido. Questi composti aiutano anche a rimuovere lo sporco, le macchie e il grasso dai tessuti. Essendo un versatile additivo per il bucato, l'ammoniaca è un alcalino moderato comunemente usato nei detersivi per bucato. Oltre ad eliminare le macchie, l'ammoniaca può anche aiutare ad ammorbidire e sbiancare i tessuti.

Nonostante i suoi molteplici impieghi, l'ammoniaca comporta notevoli rischi per la salute. Se inalata, questa sostanza chimica può irritare le vie respiratorie e causare gravi problemi, soprattutto per le persone con asma e problemi polmonari. Il contatto prolungato con l'ammoniaca può anche causare bronchite.

I prodotti che contengono ammoniaca sono noti anche per irritare gli occhi, la pelle, il naso e la gola. Se ingeriti, possono causare sonnolenza, perdita di coscienza e morte. Occhio alla combinazione di prodotti contenenti ammoniaca con la candeggina: può provocare un gas tossico.

### TRICLOSAN

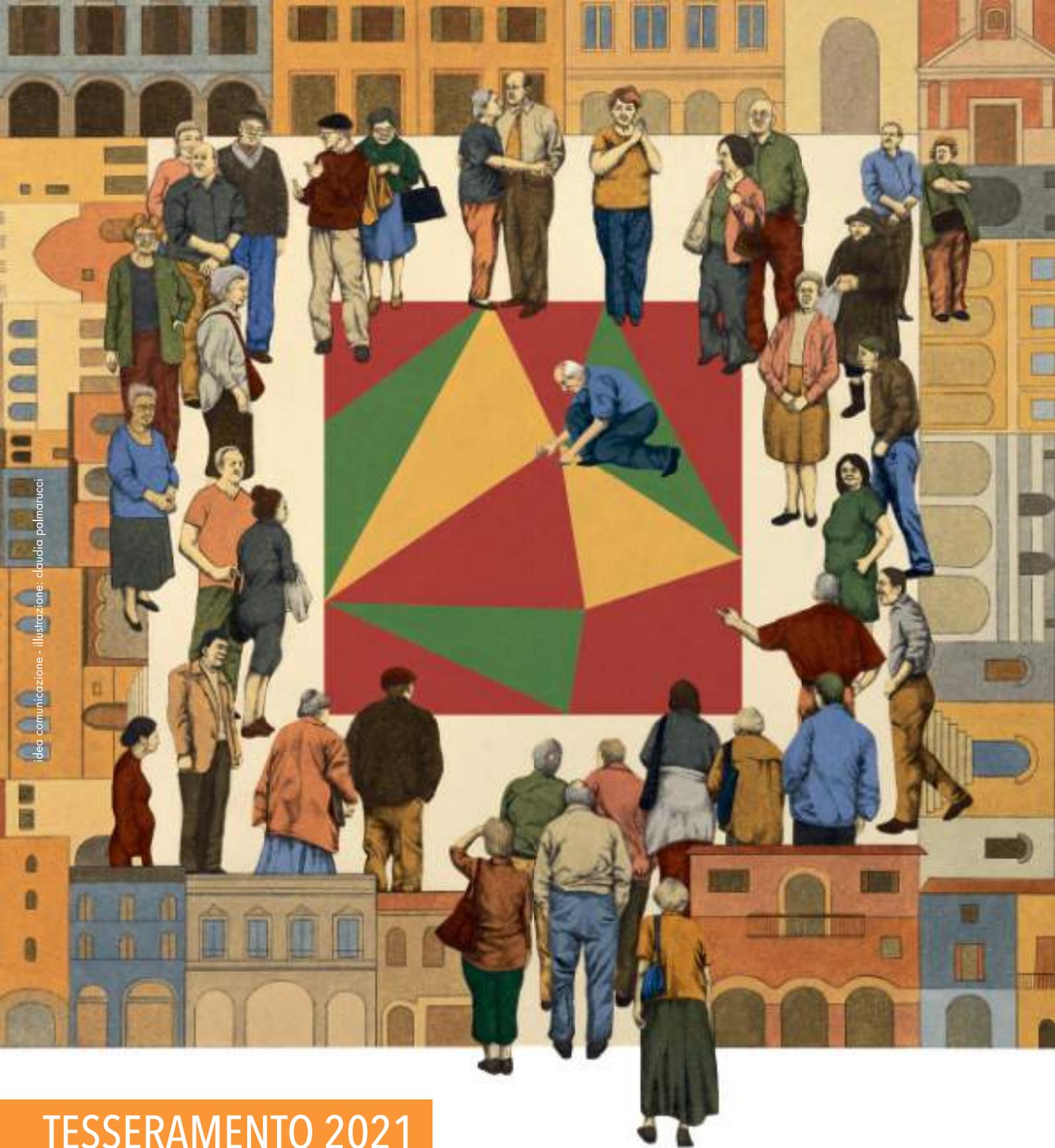
Il triclosan è un ingrediente comune nei saponi antibatterici, nei detersivi per il bucato e le stoviglie, nei disinfettanti per le mani, nei dentifrici, nei cosmetici e in altri prodotti per la pulizia. È stato originariamente creato per l'uso in ambiente ospedaliero, ma a causa delle sue proprietà antimicrobiche, il triclosan è stato successivamente incluso in molti prodotti di consumo.

Un perturbatore endocrino noto, questa sostanza chimica può interferire con la funzione di alcuni ormoni che agiscono direttamente sul cervello. Il triclosan può anche influire negativamente sul sistema immunitario e riproduttivo. Inoltre, il triclosan è un contaminante ambientale dichiarato tossico per la vita marina dall'Unione Europea e dal Canada. Non solo questa sostanza chimica dannosa è presente in molti corsi d'acqua negli Stati Uniti, ma si dice anche che sia presente nell'ambiente e che si accumuli fino a livelli tossici all'interno del corpo umano.

### 1,4-DIOSSANO

Come gli ftalati, l'1,4 diossano è comunemente usato come solvente nella produzione di cosmetici, detersivi e prodotti per la cura della persona come gli shampoo. È descritto come un liquido chiaro con un odore debole e piacevole. Tuttavia, l'1,4-diossano è un petrolchimico sintetico e un contaminante tossico che può danneggiare l'uomo e l'ambiente.

La maggior parte dei detersivi per lavastoviglie in commercio, anche quelli che si suppone siano "completamente naturali", contengono 1,4 diossano. Secondo l'Agenzia per la protezione dell'ambiente (EPA), l'1,4-diossano può irritare gli occhi, il naso, la gola, i polmoni e la pelle. Anche l'inalazione o l'esposizione ad alti livelli di questa sostanza chimica può causare avvelenamento.



idea comunicazione - illustrazione: claudia palmarucci

TESSERAMENTO 2021

CON NOI, PER UN FUTURO DI SOLIDARIETÀ.

 **auser**  
La cittadinanza non ha età

[www.auser.it](http://www.auser.it)  
   


**RUBRICA**

# Le ricette della nonna

a cura di Romolo Magosso

In questo numero due ricette particolari, una veneta "fasoi schizzà" ed una sudtirolese "Vanillekipferl".

## FASOI SCHIZZÀ

Fasoi schizzà tradotto "fagioli schiacciati" un piatto di una semplicità estrema e gustosissimo.

Prendere un mezzo kilo di fagioli borlotti secchi (per due/tre persone), metterli a bagno una notte e cuocerli possibilmente in una pentola di coccio, al minimo e senza un tempo di cottura predefinito, dipende dalla qualità del fagiolo, può cuocere in un ora come in due o tre, l'importante che l'acqua di cottura sia sempre a coprire i fagioli (senza annegarli) con due, tre foglie di alloro, e basta.

Quando il fagiolo è cotto continuare a girarlo con il mescolo di legno per far asciugare l'acqua in eccesso presente, praticamente "schiacciandolo". Sistemare di sale e preparare il condimento: olio ed aglio in abbondanza soffritto, per chi piace peperoncino, versarlo sui fagioli ed il gioco è fatto. Con i fagioli rimasti si può fare un'ottima pasta e fagioli: in un brodo vegetale non troppo abbondante cuocere la pasta, che una volta cotta riceverà i fagioli avanzati, parmigiano, fatto.



## VANILLEKIPFERL

Ingredienti: 280 g farina, 70 gr zucchero, 100 gr di mandorle pelate e tritate, 210 gr di burro, 2 cucchiari di zucchero a velo, 2 cucchiari di zucchero vanigliato.

Mescolare la farina, lo zucchero e le mandorle tritate sulla spianatoia. Aggiungere il burro a fiocchetti, impastare bene e lavorare fino a ottenere

un panetto uniforme e morbido.

Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per un'ora. Quindi formare delle mezzelune regolari. Posarle su una teglia e infornare a 180°C per circa 8 minuti finché non iniziano a prendere colore. Mescolare lo zucchero a velo e lo zucchero vanigliato e girarvi le mezzelune ancora calde.





PROVA  
30 giorni  
GRATIS

# Sentire [R]

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



T 800 835 825  
zelger.it



**ZELGER**

Esperti dell'udito

**GIORNATA INTERNAZIONALE**

# La lotta ai tempi della pandemia contro la violenza sulle donne

**25 novembre "Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne"**

Quest'anno la ricorrenza del 25 novembre "Giornata internazionale contro la violenza sulle donne" cade nel mezzo della seconda ondata della pandemia di Covid-19, ma è necessario richiamare l'attenzione sul tema della violenza contro le donne che continua ad essere drammaticamente presente nelle famiglie, nelle case, nei luoghi di vita e di lavoro e che incide, molto più di quanto si possa immaginare, anche sulla vita delle donne anziane.

Il rischio è che il tema della violenza sulle donne, le molestie e lo stalking siano oscurati dalla situazione emergenziale in cui ci troviamo, dagli ospedali alla crisi economica, dove sono ancora le donne a pagare il prezzo più alto, come fossero fatti che non ci riguardano, perché lontani da noi, o che possono essere affrontati in un altro momento.

Inoltre in questo periodo che ha relegato spesso le donne in casa con il maltrattante, che le ha costrette a fare i salti mortali tra lo smartworking ed i figli a casa, costringendo una parte di loro a rinunciare al la-

voro, si è riscontrata una ulteriore insofferenza verso tutto ciò che riguarda il genere femminile. Gli insulti in rete e sui social stanno dilagando e a questi si aggiunge la descrizione tossica dei femminicidi, liquidati come fatti di cronaca nera, quando non semplificati con una narrazione stereotipata, che concepisce il rapporto uomo-donna nel matrimonio fermo alla metà del secolo scorso, quando le donne non potevano sottrarsi al ruolo di custodire e conservare le relazioni familiari a qualsiasi costo.

Narrando sistematicamente solo il punto di vista maschile, sempre con un occhio di riguardo, si continua a rafforzare la sottocultura che alimenta il femminicidio.

Fortunatamente ci arrivano anche notizie che ci rincuorano. Alle ultime elezioni presidenziali USA Kamala Harris, diventa la prima donna vicepresidente degli Stati Uniti d'America; e Antonella Polimeni è eletta "rettore" dell'Università La Sapienza di Roma. Noi Donne Auser, con pazienza e tenacia, con il nostro impegno ed il nostro cammino, con al fianco uomini "femministi", quotidianamente aggiungiamo un tassello affinché tutte le donne possano vivere una vita senza violenza e possano fare liberamente le loro scelte.

*Osservatorio Nazionale Pari Opportunità e Politiche di Genere dell'Auser*



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

**Seit 30 Jahren**  
für aktives Altern

**TESSERAMENTO**  
**MITGLIEDSCHAFT 2021**

**auser-vssh**  
La cittadinanza non ha età

[www.auserbz.org](http://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 Tel. 0473 200132



## APPUNTI DI VIAGGIO

# Fra mare e splendide scogliere la battaglia delle Termopili

di Paolo Valentinotti

Da Atene verso Salonicco. Un tratto di strada che non avevo mai percorso. La mia curiosità era incentrata sul tratto di costa dove sono collocate le Termopili. Questo nome significa che in quella località esistevano nell'antichità delle fonti di acqua calda. Secondo le mie conoscenze la strada percorreva un tratto di costa che strapiombava sul mare, ma mi accorsi che non era più così, perché la costa si è allargata e il mare si intravede a qualche centinaio di metri. La parete di roccia non è più strapiombante come doveva essere ai tempi della famosa battaglia e la strada è dolce e sinuosa. Perciò è necessario usare la fantasia per immaginare gli spartani acquattati al riparo delle rocce in attesa dell'arrivo dei persiani invasori guidati dal loro imperatore Serse. Come sappiamo i numeri dei soldati impiegati erano di gran lunga sbilanciati a sfavore dei greci, che in verità, oltre agli spartani, comprendevano gruppi di soldati che provenivano da altre località della Grecia. Solo che i greci presidiando il passo delle Termopili avevano un vantaggio strategico notevole e su questo il loro re Leonida contava per poter resistere a lungo. La prima decisione di Serse fu di raccogliere informazioni. Secondo Erodoto, noto storico dell'antichità, gli spartani si sarebbero offerti alla vista delle spie persiane, impegnati nel pettinarsi le lunghe chiome, probabilmente bionde, sottolineando che così loro si preparavano al combattimento. I persiani però, forti della loro supremazia numerica, chiesero agli spartani di consegnare le armi. Gli spartani risposero ai persiani di passare a prendersele. La provocazione non poteva essere più esplicita.

Avvenne però un episodio inaspettato: un abitante del luogo, forse un pastore, si presentò a Serse indicando un sentiero che si aggirava alle spalle dei greci.



Tre giorni durò la battaglia. Leonida aveva concesso ai non spartani la possibilità di mettersi in salvo, cosa che non fecero. Fu così che si verificò il massacro dei 2500 soldati greci tra i quali i trecento di Leonida, la cui testa fu tagliata e conficcata su una lancia. Un ultimo particolare: l'uomo che rivelò ai persiani il percorso del sentiero che consentiva di aggirare le posizioni dei greci si chiamava Efilte e passò alla storia come il Giuda delle guerre persiane. Concludo il racconto dell'episodio citando il celebre epitaffio del poeta Simonide inciso su una lapide di marmo posta sul luogo della battaglia, così come riportato da Erodoto: "O straniero, annuncia agli Spartani che qui noi giacciamo in ossequio alle loro leggi". Un esempio di linguaggio laconico, come era quello degli spartani che dalla Laconia, regione del Peloponneso, provenivano. Superato l'impedimento degli spartani alle Termopili, l'armata persiana dilagò in tutta la Grecia continentale. Raggiunse l'Attica e assaltò Atene che fu messa a ferro e fuoco per alcuni giorni.

Incendiarono e abbattono i templi dell'Acropoli. Da questa devastazione furono risparmiati alcuni santuari come Delfi, una sorta di rispetto nei confronti della religione dei nemici. Questo momento di confusione permise alla flotta ateniese guidata dall'ammiraglio Temistocle di disporre le navi nel golfo Saronico nei pressi dell'isola di Salamina. I persiani erano così sicuri di vincere che Serse si fece costruire un trono per poter godere della visione della battaglia dalle pendici dell'isola. Ma le cose andarono diversamente. I greci sgominarono la flotta persiana. In questo modo fu messa la parola fine alle ambizioni di Serse. Era l'anno 480 a.C.

Una considerazione culturale e politica. I persiani nella loro conquista avevano distrutto la città di Mileto, capitale della Ionia, a sud-est della Turchia, cancellando la scuola filosofica di Talete. Occupando il resto della Grecia e Atene avrebbero impedito lo sviluppo della filosofia di Socrate, Platone, Aristotele etc. e quindi le basi di tutta la cultura occidentale a cui noi ci riferiamo.

Il virus avanza, si ferma,  
riprende. La mente  
reagisce, pensa cieli  
sereni, spiagge  
accoglienti, voglia di mare.  
Siamo finalmente arrivati,  
il pericolo è un ricordo!  
(Giorgio)

**Tempo libero**

# Soggiorni 2021

**Abano Terme (PD) dal 25/4 all'8/5**  
**Hotel Smeraldo** (org. a cura Ramitours srl)

**Rimini dal 23/5 al 6/6**  
**Hotel Ambra** (org. a cura Ramitours srl)

**Riccione (RN) dal 14/6 al 27/6**  
**Hotel Strand** (org. a cura Italcamel srl)

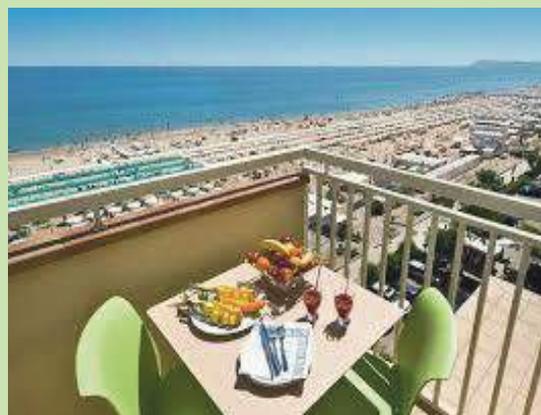
**Bellaria (RN) dal 13/6 al 27/6**  
**Hotel Eden-Foschi** (org. a cura Ramitours srl)

**Alghero (SS) dal 19/6 al 3/7**  
**Baia del Conte** (org. a cura Ramitours srl)

**Misano (RN) dal 23/8 al 6/9**  
**Hotel Muccioli** (org. a cura Ramitours srl)

**Castiadas (CA) dal 19/9 al 3/10**  
**Hotel Alma Resort** (org. a cura TGA Viaggi srl)

**Abano Terme (PD) dal 14 al 21/11**  
**Hotel Venezia** (org. a cura Ramitours srl)



**Prenota la tua vacanza senza pensieri!**

Se il viaggio non potrà essere effettuato per motivi legati a nuove misure restrittive indicate dal governo (lockdown o chiusura regioni) la somma versata verrà interamente rimborsata.

**Perciò... Tanto vale prenotare!**

Prenotazioni dall'11 gen. 2021 presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30

Tel. 0471 508614 – 0473 200132 - [soggiorni@auserbz.org](mailto:soggiorni@auserbz.org)

Iniziative riservate ai soci Auser/Vssh

Tempo libero

# Gite e tour 2021

Da un paio d'anni non si fanno più gite. Il 2021 sarà l'anno buono, nuove mete ci attendono, siamo pronti. AVANTI!! (Giorgio)



## Tour tra Aosta e Torino 5 gg dal 4 all'8 maggio 2021

(organizzazione a cura Ramitours srl)



## Tour Calabria e le Isole Eolie 8 gg dal 21 al 28 settembre 2021

(organizzazione a cura TGA Viaggi srl)

## Io vado... ma non da solo

Gli scarponi battono il tempo, fioccano le proposte, ci aspettano cieli sereni, panorami stupendi, salite "gualive".  
Avanti, in marcia !!  
(Giorgio)

Nova Ponente –  
escursione circolare.  
Il sentiero della chiesa.  
Il paese più soleggiato  
della nostra provincia  
attraversa campi, prati  
e boschi



Val Venosta:  
Il sentiero  
panoramico da  
Oris a Sluderno  
sul Monte Sole  
con diversa flora  
e fauna  
caratteristica



Non dimentichiamo  
l'Alpe di Siusi.  
Escursione circolare  
da Compaccio verso  
lo Sciliar, baita  
Prossliner, Sentiero  
dei Turisti, Rifugio  
Saltner, Compaccio

escursioni by Elisabeth

**Prenota la tua vacanza senza pensieri!**

Se il viaggio non potrà essere effettuato per motivi legati a nuove misure restrittive indicate dal governo (lockdown o chiusura regioni) la somma versata verrà interamente rimborsata.

**Perciò... Tanto vale prenotare!**

Prenotazioni dal 11 gen. 2021 presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30

Tel. 0471 508614 – 0473 200132 - [soggiorni@auserbz.org](mailto:soggiorni@auserbz.org)

Iniziative riservate ai soci Auser/Vssh



70 ANNI DI MAGICO NATALE

**THUN**

**THUNIVERSUM**

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