



auser

Notizie e... Nachrichten und...

Gennaio
Januar
2020

Nr. 1

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern

Pensionati, le proposte CNA



di Claudio Corrarati

Accompagnamento degli imprenditori anziani verso la pensione attraverso una successione d'azienda programmata, ricostituzione di un'attività socialmente utile con il programma "Nonni per la città" e digitalizzazione con il percorso "Tra generazioni. L'unione crea lavoro". Sono le tre attività che CNA-SHV Unione degli Artigiani e delle Piccole e Medie Imprese dell'Alto Adige, insieme a CNA-SHV Pensionati, sta portando avanti per migliorare le condizioni di vita dei pensionati.

segue a pag. 4

Anziani, ecco gli stati generali



di Juri Andriollo

Tutti parlano degli anziani. Ma chi sono gli anziani? Ci si potrebbe fermare alle statistiche e pensare a questa categoria come quella massa indefinita che perlopiù è considerata un costo per la collettività (previdenza ed assistenza, in primis), trascurandone e minimizzandone l'utilità in termini di supporto (welfare domestico) o il ruolo come soggetto consumatore. Per me invece gli anziani sono le tantissime singole persone, le quali (ciascuna con la propria storia, il proprio lavoro, dedizione e sacrificio) hanno con-

segue a pag. 3

Nonne e studenti in scena



Grande successo per il Coro Auser in occasione delle festività natalizie e non solo per il tradizionale tour nelle case di riposo, ma anche e soprattutto per il grande concerto di cui è stato protagonista il 19 dicembre nell'aula magna del liceo Pascoli di Bolzano. L'appuntamento rientrava in un progetto promosso dall'Associazione Elisabetta Paolucci - la docente dell'istituto morta poco più di un anno fa sulle Alpi svizzere - con il premio "Oltre la fragilità" destinato ad un approfondimento delle più diverse forme appunto di fragilità sociale. Fra i diversi progetti presentati, la giuria ha proclamato vincitore quello

segue a pag. 10

ALL'INTERNO

**6 Guido Margheri:
La Giornata della Memoria**

**7 Giorgio Dobrilla:
Il ruolo del medico di famiglia**

**8 Romolo Magosso:
Le ricette della nonna**

**12 Christian Wenter:
"Auch Naseputzen wird gelernt sein"**

**15 Luisa Gnechi:
Niente canone Rai fino a 8.000 euro**

**17 Paolo Valentinotti:
La scalata della piramide di Giza**



FILO D'ARGENTO

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

0471 - 930126

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



INSIEME, PER COSTRUIRE IL FUTURO.



La cittadinanza non ha età

www.auser.it



CONVEGNO



Gli stati generali della terza età

segue dalla prima

tribuito alla crescita di Bolzano e della nostra provincia, garantendo alle generazioni benessere e libertà. Martedì 21 febbraio, nella sala di rappresentanza del Comune terremo "Gli stati generali della terza età" e, assieme ad esperti ed operatori del settore, ci interrogheremo su cosa fare "oggi per il domani". L'obiettivo, ambizioso, è quello di analizzare il mondo degli anziani in modo innovativo, leggendone i bisogni, mappando il territorio della nostra città secondo le proprie caratteristiche peculiari. A tale "mondo", protagonista importante di cultura e coesione sociale, le istituzioni devono guardare con attenzione e garantire servizi adeguati che ne favoriscano l'autonomia funzionale e il benessere complessivo.

Promuovere il mantenimento dell'anziano nel proprio contesto abitativo, familiare e sociale è generalmente considerata una delle più efficaci strategie d'intervento a

favore della terza età.

A Bolzano 5.032 over 75 vivono in casa da soli ed è per questa ragione che uno dei focus sarà dedicato al contesto abitativo. L'ambiente abitativo può costituire il fulcro per facilitare la partecipazione sociale della persona anziana, ma è altresì un fattore di rischio d'esclusione o di marginalità se a causa di impedimenti o inappropriate infrastrutture a scala di quartiere determina o favorisce l'isolamento sociale dell'anziano. Occorre costruire nuovi alloggi, riprogettare le case troppo grandi e realizzare nuovi miniappartamenti. Dobbiamo coinvolgere i privati e creare nuove formule ma anche continuare a lavorare con la Provincia per incentivare "pacchetti" per far vivere gli anziani tranquilli anche da soli, collegandoli ad una centrale di assistenza. Oggi esistono molte soluzioni tecnologiche efficaci come la domotica, il telesoccorso, i sensori di passaggio o di uso che monitorizzano l'attività fisica (il cui declino precede peggioramenti dello stato di salute). Ci sono poi i sen-

sori ambientali che garantiscono la temperatura ottimale dentro l'appartamento, ma anche l'umidità e la luminosità. Sensori per monitorare il gas, l'acqua calda. Sensori per controllare la freschezza degli alimenti in frigo e sistemi di allarme anticadute. Soluzioni concrete, per monitorare le condizioni di chi vive solo. Ma, attenzione, non ci si può fermare solo alle case. Bisogna continuare a lavorare per abbattere le barriere architettoniche e creare anche una rete di rapporti perché gli anziani possano sostenersi reciprocamente ed essere supportati anche dall'esterno, per esempio dai giovani che devono sentirsi responsabili della comunità. Per questo bisogna puntare ad edifici dove abitino anziani ma anche giovani che però devono impegnarsi a dare una mano. Dobbiamo continuare a muoverci in questo senso, perché l'età avanza e non possiamo permetterci di essere in ritardo.

Juri Andriollo
assessore alle Politiche Sociali
Comune di Bolzano



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

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

Redazione:

Gabriella Rella Bissacco – Rosa Bonelli

Elio Fonti – Luisa Gnechhi

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



ARTIGIANI

Pensionati, le proposte CNA per l'invecchiamento attivo

segue dalla prima

Il primo passo è stato compiuto a settembre 2019 con la conclusione dello studio PASSA (Pensionati Attivi e Strumenti di Successione delle imprese Artigiane), avviato nel 2018 da CNA-SHV e CNA-SHV Pensionati insieme al Centro per il Family Business Management dell'Università di Bolzano. Il progetto si è posto l'obiettivo di effettuare la prima indagine in Italia sul passaggio generazionale delle imprese artigiane. Secondo i risultati dello studio PASSA, sebbene l'età media dei titolari delle aziende interpellate sia di 59,5 anni, solo il 40% ritiene che ci potrà essere una successione nei prossimi 10 anni. Le motivazioni che li spingono a percepire la successione come "lontana" sono principalmente legate a motivi individuali: senso di attaccamento, mantenimento del tenore di vita, difficoltà a immaginare una quotidianità senza l'impresa.

Nelle conclusioni, il Centro per il Family Business Management e CNA invitano i decisori politici a bilanciare gli investimenti in start-up e re-start-up, creando ad esempio un portale delle imprese «in scadenza», avviare azioni di coaching e mentoring dei leader dal 55esimo anno di età, reinventare il «dopo-lavoro» mentre i titolari sono ancora impegnati in azienda per risolvere il problema relazionale.

Claudio Corrarati, presidente di CNA-SHV, ha chiarito i passi che le aziende devono intraprendere per portare l'azienda di famiglia al livello 4.0: "Per farlo c'è bisogno che siano avviati percorsi formativi in management d'impresa, che partano dalle scuole professionali e tecniche e trovino continuità all'Università, per formare giovani capaci non solo di saper fare e di creare un'impresa, ma anche di rilevarne una esistente, in parte vetusta e forse da rivoltare come un calzino, ma che ha già un porta-



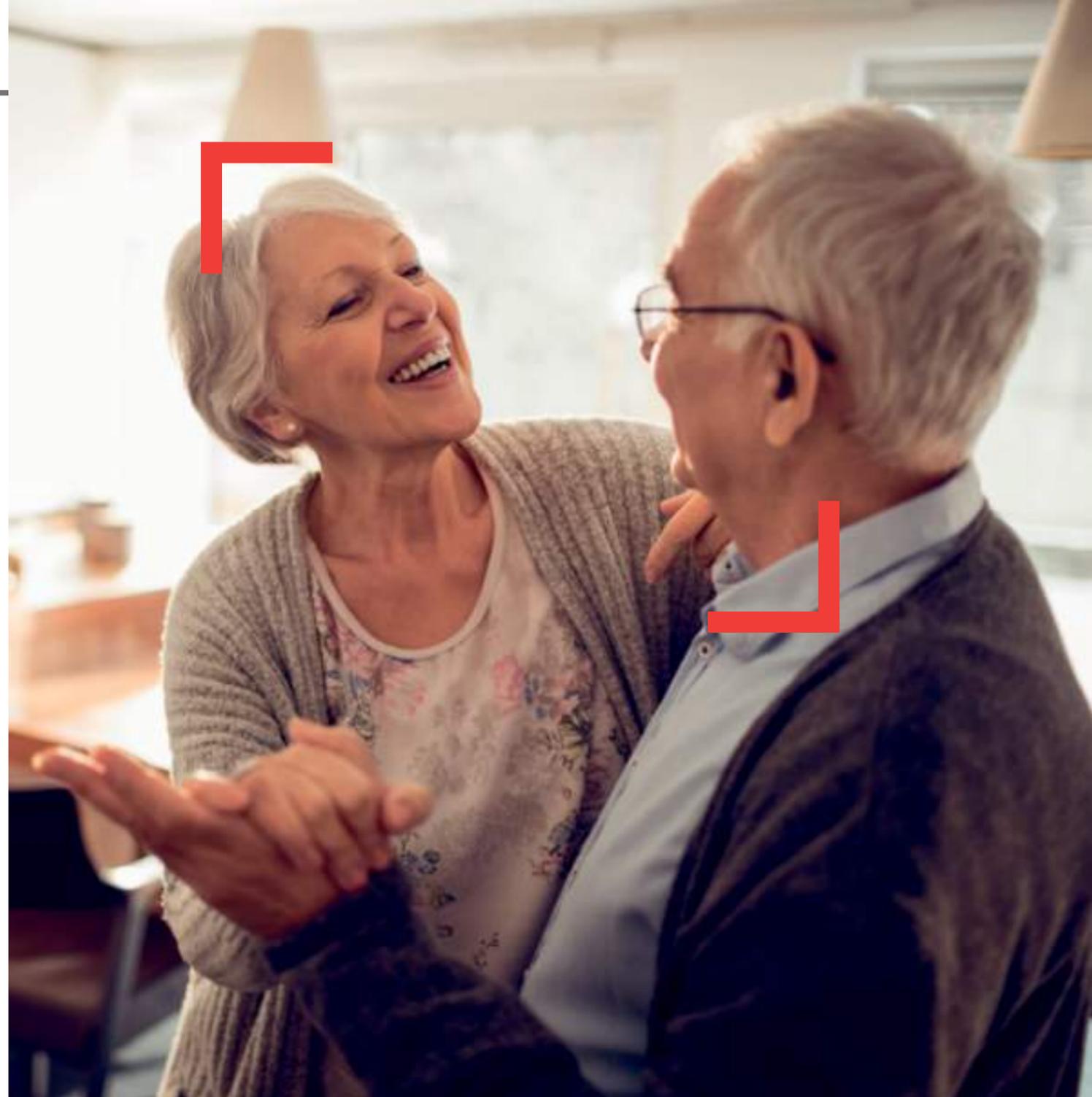
foglio clienti, relazioni con banche e fornitori, una rete di consulenti, personale qualificato, know-how, mercato e prestigio. La parola d'ordine è "re-startup".

CNA-SHV pensionati, presieduta da **Arrigo Simoni**, ha messo a punto attività per dare uno sbocco agli artigiani anziani: il progetto "Nonni per le città", un progetto per l'invecchiamento attivo e lo sviluppo della silver economy come un filone

di sviluppo economico. CNA Pensionati ha firmato il protocollo di intesa "Nonni per le città" con l'Anci (Associazione nazionale dei Comuni italiani) e sta dialogando con il Comune di Bolzano per incaricare gli artigiani anziani di svolgere gratuitamente piccole manutenzioni e altre attività nei quartieri in cui abitano, sotto il coordinamento dell'ente pubblico, curando in particolare il decoro urbano.

Inoltre è stato attivato, insieme all'Istituto Scolastico Galileo Galilei di Bolzano, in particolare le classi di informatica, il percorso "Tra generazioni. L'unione crea il lavoro" per la digitalizzazione degli anziani e la formazione degli studenti. CNA-SHV Pensionati e Fondazione Mondo Digitale in collaborazione con Facebook, propongono per la formazione intergenerazionale, la valorizzazione dell'artigianato e la creazione di nuove opportunità di lavoro. Le attività si basano sul modello di apprendimento intergenerazionale: gli studenti delle scuole, nel ruolo di facilitatori digitali, accompagnano i pensionati CNA a muovere i primi passi nel mondo della tecnologia e di Internet. Gli over 65 mettono a disposizione dei ragazzi passione e profonda conoscenza dei mestieri artigiani per valorizzarli e farli rivivere grazie alle nuove tecnologie.

Claudio Corrarati
Presidente CNA - SHV



Al tuo fianco in tutte le stagioni della vita.

I nostri collaboratori saranno a tua disposizione. Ti aspettiamo in filiale

sparkasse.it

 **SPARKASSE**
CASSA DI RISPARMIO

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



GIORNATA DELLA MEMORIA

Kompatscher: "Lavoriamo insieme contro razzismo e ogni violenza"

di Guido Margheri

Il 27 gennaio, data dell'abbattimento dei cancelli del Campo di sterminio di Auschwitz, è stato proclamato "Giorno della memoria". Anche quest'anno l'ANPI, le istituzioni, in particolare, il Presidente della Giunta Provinciale e i Sindaci di Bolzano e Merano, e decine di associazioni hanno promosso centinaia di iniziative nelle scuole e nei quartieri per ricordare lo sterminio del popolo ebraico, di rom e sinti e dei deportati militari e politici nei campi nazisti.

Un'occasione preziosa, in particolare, in una terra come la nostra attraversata dai conflitti tra nazionalismi e dalla tragica esperienza di due dittature, per ricordare, ma soprattutto, per far conoscere ai giovani quale orrore e quale violenza si annidino dentro ogni azione o pensiero razzista e fascista.

Ha ricordato il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella: "Per far funzionare a regime la poderosa macchina dello sterminio venne coinvolto almeno un milione di persone. Non soltanto carcerieri e aguzzini, ma anche industriali, ferrovieri, impiegati, medici, ingegneri, chimici, giuristi, poliziotti. Senza contare l'approvazione tacita o la partecipazione attiva di comuni cittadini di tutta Europa, che accompagnava le atrocità naziste (...) non possiamo coprire con una coltre di oblio i nomi, gli autori, i responsabili di tante efferatezze. In Italia, sotto il regime fascista, la persecuzione dei cittadini italiani

ebrei non fu, come a qualcuno ancora piace pensare, all'acqua di rose. Fu feroce e spietata. E la metà degli ebrei italiani, deportati nei campi di sterminio, fu catturata e avviata alla deportazione dai fascisti, senza il diretto intervento o specifica richiesta dei soldati tedeschi. Tra il carnefice e la vittima non può esserci mai una memoria condivisa. Il perdono esiste: concerne la singola persona offesa. Ma non può essere inteso come un colpo di spugna sul passato. La memoria delle vittime innocenti di quelle atrocità è patrimonio dell'intera nazione, che va onorato, preservato e trasmesso alle nuove generazioni perché non avvengano mai più quegli orrori (...) Perché il virus della discriminazione, dell'odio, della sopraffazione, del razzismo non è confinato in una isolata dimensione storica, ma attiene strettamente ai comportamenti dell'uomo. E debellarlo riguarda il destino stesso del genere umano."

E il fatto che ritornino quotidianamente le violenze e le minacce razziste, naziste, antisemite, antizigane, omofobe, sessiste, a cominciare dalle infami parole rivolte alla Senatrice a vita Liliana Segre, dimostra, purtroppo, che ciò che è accaduto, sia pure in forme diverse, ma non meno inquietanti, può tornare. Ci sono forze politiche rilevanti anche a livello locale e, addirittura, alcuni governi che fanno leva sull'odio e la paura e che propongono apertamente politiche fondate sulla discriminazione.



La memoria di milioni di deportati ebrei, rom, omosessuali, politici e tanti altri che non furono indifferenti, combatterono nella Resistenza, o semplicemente cercarono di aiutare i perseguitati, deve, dunque essere legata all'impegno di ogni giorno per combattere odio, violenza, razzismo e, prima di tutto, ignoranza e per attuare concretamente oggi e domani quei valori di pace, convivenza, giustizia e libertà che hanno ispirato i resistenti e che sono scritti nella Costituzione e nella Dichiarazione universale dei Diritti dell'Uomo.

Proprio in questo senso, il Presidente Kompatscher ha rivolto un appello a tutta la comunità di Alto Adige Südtirol: "Lavoriamo tutti insieme per respingere ogni forma di razzismo e pregiudizio, di emarginazione, di violazione del diritto alla patria, di ostilità e violenza verso chi è diverso, chi è in minoranza, chi è debole e indifeso. Vogliamo essere una società aperta, garanzia di un cammino libero verso il futuro."



SALUTE

Quando la politica sottovaluta il ruolo del medico di famiglia

di Giorgio Dobrilla

Un sottosegretario del precedente governo (non cito il nome per evitare involontarie speculazioni politiche), durante un recente intervento al Meeting di Rimini dedicato alla sussidiarietà, ha dichiarato: "Nei prossimi 5 anni mancheranno 45 mila medici di base, ma chi va più dal medico di base?". Aggiungendo: "Nel mio piccolo paese vanno a farsi fare la ricetta medica, ma chi ha almeno 50 anni va su internet e cerca lo specialista. Il mondo in cui ci si fidava del medico "di famiglia" è finito".

La dichiarazione ha scatenato un'immediata polemica politica (accuse di incompetenza in particolare dai pentastellati), e una risentita reazione dei medici di base. Il Dr. Silvestro Scotti, segretario generale della Federazione Italiana Medici di Medicina Generale, sottolinea - come riporta AdnKronos Salute - che negli studi dei medici di famiglia del nostro Paese passano ogni giorno 2 milioni di italiani, senza contare le consulenze telefoniche. Inoltre, dati i tempi critici che l'economia attraversa, altro che cercare uno specialista in Internet, come suggerito dal politico: è chiaro che sono "gli studi dei medici di medicina generale ad accogliere chi fa fatica a sostenere anche i costi dei ticket sulla specialistica".

Tra le reazioni politiche, pepata



quella di un 5 Stelle che ironizza sullo scenario web-dipendente ventilato dal sottosegretario, inventandosi un paziente che ha mal di gola, consulta Internet e tra le varie cause teoriche scopre che una di queste può essere anche un tumore della faringe. Cosa dovrebbe fare questo malato? Dovrebbe andare subito dall'oncologo o passare prima dal medico curante che conosce tutta la sua storia personale e familiare (fatta magari anche da ricorrenti malattie immaginarie?). Indipendentemente da polemiche politiche che lasciamo ad altri, sarebbe bene che chi si occupa di problemi di sanità pubblica conoscesse come stanno realmente le cose (molto variabili, poi, a seconda dell'area geografica e della dimensione del centro nel quale si vive) e non sottovalutasse il fatto che il ricorso alla rete riguarderebbe comunque solo soggetti giovani e non certo la crescente

quota dei pensionati (nei quali le magagne sono più frequenti). Vero è che la medicina generale nel nostro sistema sanità pubblica occupa comunque uno spazio centrale e va fortemente difesa in quanto "filtra e riduce la domanda di prestazioni che altrimenti si riverserebbero nei Pronto Soccorso e negli ambulatori specialistici". A meno che il sottosegretario non volesse alludere alla scadente qualità del rapporto tra medico di medicina generale ("quello della mutua") e paziente che risulta non di rado insoddisfatto specie nei grandi centri.

Questo, però, è un altro problema, che dipende non solo da alcuni medici poco empatici e troppo frettolosi, ma anche da certi pazienti "impazienti" i quali, informati in modo proprio sul web (su quali siti?), considerano i medici di base solo degli erogatori di ricette o di esami citati in internet.



Da 30 anni
per l'invecchiamento
attivo

Seit 30 Jahren
für aktives Altern

TESSERAMENTO
MITGLIEDSCHAFT 2020

 auser-vssh
La cittadinanza non ha età

www.auserbz.org

Bolzano-Bozen Piazza don Bosco Platz 1A presidio@auserbz.org Tel. 0471 200588
Merano-Meran Via U. Foscolo Straße 8 merano@auserbz.org Tel. 0473 200132



IN LIBRERIA

OMEOPATIA
Dal 1810 al 2019

di Giorgio Dobrilla con la collaborazione di Alessandro Cimino

Nella prefazione il Prof. Silvio Garattini, Presidente dell'Istituto di Ricerche "Mario Negri" sottolinea l'equilibrio del volume che invita a non schierarsi a priori. Nell'introduzione l'Autore critica infatti chi si dichiara superficialmente a favore o contro l'Omeopatia senza conoscerne minimamente i presupposti e la letteratura. Prima di giudicare è essenziale informarsi senza preconcetti. Nel libro anche notizie inedite oltre che una bibliografia dettagliatissima. In libreria o, ordinare direttamente cliccando su: www.c1vedizioni.com/product-page/omeo
Editore: C1 V, Roma 2020 (15 euro)



RUBRICA

Le ricette della nonna

a cura di Romolo Magosso

Raccontano la nostra storia contadina, i pasti erano frugali e semplici, non esistevano pentole speciali, non si trovavano tutti gli ingredienti di oggi ma principalmente prodotti coltivati nell'orto o acquistati al mercato, cercando prodotti sani e convenienti.

Oggi vi daremo due ricette:

"un risotto alla zucca" ed uno **"spezzatino di manzo"**.

La base del risotto è semplice: cipolla, zucca, brodo vegetale, una noce di burro, parmigiano, un salsiccia fresca.

Pochi ingredienti, poco lavoro, ma molta attenzione.

- Per preparare il brodo vegetale: mettere in un tegame - cipolla 500gr, carote 500 gr e una gamba di sedano, coprire bene di acqua abbondante e dimenticarsene, più bolle meglio è.

- Fare un soffritto di olio e una cipolla media e salsiccia, la zucca spellata e tagliata a dadini ca 500 gr per 3 porzioni, viene aggiunto un bel bicchiere di vino bianco, lasciare cuocere fin che la zucca si scioglie ca 1 ora e mezzo.

Quando tutto è pronto si procede con il riso (100 grammi a testa): aggiungerlo alla zucca cotta e ristretta per farlo tostare, poi aggiungere il brodo,

poco alla volta continuando a girare, fino alla cottura del riso, lasciandolo sempre morbido, usare "violone nano" o "carnaroli", a cottura effettuata aggiungere, sale se serve, parmigiano e qualche dado di burro, coprire il tegame con un canovaccio mettendoci il coperchio, lasciar mantecare per un paio di minuti e servire.

A volte capita che la zucca non sia molto dolce, se assaggiandola non sa da niente, aggiungere zucchero quanto basta (ma non ditelo a nessuno).

Spezzatino di manzo, parte da usare "copertina" o "muscolo", ca 1 kg di carne tagliata a pezzi, 1 cipolla media, 2 carote, due gambe di sedano.

Sminuzzare le verdure per il soffritto e farle andare fino a che si appassiscono, aggiungere la carne e farla rosolare. Aggiungere vino rosso e cuocere, mano mano che il vino asciuga aggiungerne altro ma non troppo, aggiungere acqua, fuoco basso fin che la carne diventa tenera, anche tre ore se servono e forse di più, dipende dalla carne.

Se volete potete aggiungere un paio di cucchiari di salsa di pomodoro, una volta si usava la "conserva" concentrato di pomodoro ma la fase importante è la cottura, a fuoco basso per il tempo che serve, e se di fianco ci metti una bella fetta di polenta "è sagra".

Buon appetito



Scoprire rende felice.
Sentire anche.

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

Bolzano

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

Bressanone

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

Brunico

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

Merano

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

Dobbiaco

Farmaciadott. Barbierato
Via S. Giovanni 6
ogni 1° e 3° giovedì del mese
ore 9.00-12.00

Egna

Ottica Julius
Largo Municipio 36
ogni 2° e 4° giovedì del mese
ore 9.00-12.00

Prato Stelvio

FARMACIA DOTT. UHRER
Via Croce 2A
ogni 3° giovedì del mese
ore 9.00-12.00

Silandro

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

Vipiteno

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

T 800 835 825
zelger.it

ZELGER
Esperti dell'udito

IL CONCERTONE


Le nonne dell'Auser in scena con gli studenti del liceo Pascoli

della classe III M ad indirizzo musicale del liceo Pascoli coordinato dalla professoressa Valentina Mignolli dal titolo "La nostra grande avventura: sperimentare, apprendere, disseminare" che prevedeva un approccio culturale intergenerazionale proprio con il Coro Auser diretto dalla maestra Nancy Travaglini.

"Il progetto "La nostra grande avventura" - ha scritto la giuria nel motivare il premio - tiene insieme in maniera coerente ed innovativa una serie di elementi che rispondono in maniera accurata alle richieste del bando e allo spirito del premio collegando generazioni diverse, all'interno di un quartiere dalle molte criticità, e mettendo in relazione la vita e la morte, la giovinezza e la vecchiaia, i sani e i malati, con l'ausilio dell'arte (della musica in

questo caso) è sembrato rispondere appunto in maniera molto concreta all'esigenza di senso, presa di responsabilità e servizio che il Premio sottende". "Una volta raggiunto questo risultato con la vittoria del premio Paolucci - ha commentato la professoressa Mignolli - abbiamo ritenuto ideale per il raggiungimento degli obiettivi della "generatività sociale" il diretto rapporto proprio con una realtà del nostro territorio qual è Auser e il suo Coro.

Per i ragazzi sviluppare i valori di solidarietà, responsabilità e eguaglianza, una cultura sensibile alle fragilità, in questo caso degli anziani, la valorizzazione degli anziani e la promozione del loro ruolo attivo nella società, lo scambio intergenerazionale (con i giovani che entrano nel coro), la riduzione del rischio di isolamento sociale.

Gli alunni hanno avuto modo di potenziare la consapevolezza di essere una risorsa sociale, diventando parte attiva della comunità locale. Attraverso questa forma di volontariato hanno potuto sperimentare la felicità che può nascere dal mettere a disposizione degli altri il proprio tempo e le proprie capacità.

Successivamente, nella seconda fase del progetto, e dopo aver acquisito una nuova sensibilità e consapevolezza delle fragilità reciproche, i ragazzi hanno messi a disposizione il proprio nuovo vissuto per svolgere alcune attività ricreative presso la struttura per le cure palliative del quartiere.

E infine il grande concerto che ha unito davvero con straordinaria efficacia l'esperienza e la passione delle nonne con la freschezza e l'entusiasmo dei ragazzi e delle ragazze con le loro voci e i loro strumenti. Davvero un momento di arricchimento culturale e umano per tutti".



Percorso info-educativo con

Alberto Fostini

ex ispettore forestale e naturopata diplomato

VIVERE SEMPLICE secondo natura



Salute e sostenibilità ambientale cominciano nel piatto e nella teiera. Vedere e conoscere erbe e piante delle nostre terre, tisane e tinture casalinghe, i segreti del cibo e molto altro...


auser
 Centro Auser/Vssh Zentrum

Ci vediamo ogni mercoledì al circolo «La Ruota» del Centro Auser/Vssh Zentrum dalle 15.00 alle 16.00.



GESUNDHEIT

Auch Naseputzen will gelernt sein!

von Christian Wenter

Wie putzt man richtig seine Nase? Beide Löcher gleichzeitig zuhalten? Oder hält man eine Seite zu und befreit sie nacheinander von störendem Schleim? Oder sollte man gar die Nase hochziehen und überhaupt nicht putzen?

Gerade in dieser Jahreszeit ist es nicht selten: man hat eine Erkältung, Schnupfen, einen grippalen Infekt oder eine echte Grippe (Influenza), und die Nase läuft. Eigentlich denkt man: Naseputzen kann doch jeder! Beobachtet man im Winter manchen Zeitgenossen, wird man vom Gegenteil überzeugt. Wenn man genau zuhört, kann man grundverschiedene Arten des Naseputzens auseinander halten: Da gibt es den diskreten Putzer, aber auch den lautstarken Schnauber oder den Zeitgenossen, der beim Naseputzen laut trompetet, sowie den Hochzieher.

Richtig Nase putzen

Grundsätzlich ist es sinnvoll, dass das Sekret aus der Nase herausbefördert wird. Nur: wie putzt man seine Nase richtig? Dazu gibt es unterschiedliche Theorien. Vor etwa zwanzig Jahren wurde plötzlich die Variante „nicht putzen, sondern den Schleim hochziehen und die tropfende Nase lediglich abtupfen“ empfohlen. Mehrere Studien amerikanischer Mediziner hatten nämlich darauf hingewiesen, dass beim Schnäuzen massenhaft Erreger in die falsche Richtung befördert würden, was zu Entzündungen der Nasennebenhöhlen und des Mittelohrs führen kann. Wesentlich günstiger sei die bei Kindern ohnehin beliebteste Reinigungsmethode der Nase, nämlich das Hochziehen. Mittlerweile ist man sich in Fachkreisen wieder einig, dass Hochziehen nicht das Mittel der Wahl ist. Mal abgesehen davon, dass die damit verbundenen Geräusche für die Umwelt nicht sehr angenehm sind, kann gerade hierbei das entzündliche Sekret in den Nasenhaupthöhlen und den Nebenhöhlen verbleiben. Es verstopft nicht nur wichtige Ausgänge, sondern bildet einen idealen Nährboden für Sekundärinfektionen.

Richtig ist es, das Sekret auszuschnäuzen. Aber wie? Besonders ungünstig ist die weit verbreitete Gewohnheit, beim Schnäuzen beide Nasenflügel mit dem Taschentuch zusammenzupressen. Wer beim Naseputzen beide Nasenflügel rhythmisch zusammendrückt und dabei laut trompetet wie ein Elefant, baut in seinen Nasenhöhlen einen viel zu

hohen Druck auf. Dieser Überdruck kann dazu führen, dass Sekret und Schleim nicht nur ins Taschentuch befördert werden, sondern leider auch in die Nasennebenhöhlen, im schlimmsten Fall durch die Eustachische Röhre bis ins Mittelohr. Damit können Infektionserreger dorthin verschleppt werden und dort schmerzhaft und langwierige Entzündungen auslösen, von einer Nasennebenhöhlenentzündung bis hin zur Mittelohrentzündung.

Sehr viel besser ist es, immer nur abwechselnd ein Nasenloch zuzudrücken und das andere durch vorsichtiges Schnäuzen zu reinigen, dann die Nasenlöcher wechseln. Wenn beim Schnäuzen immer ein Nasenloch offen ist, wird damit weniger Druck in der Nasenhöhle aufgebaut, ein zu hoher Druck vermieden und die Wahrscheinlichkeit verringert, dass Sekret in die Nebenhöhlen gepresst wird. So kann das komplette Sekret - vorsichtig und schonend - aus der Nase herausgeschnaubt werden.

Stofftaschentücher schaden mehr als sie nutzen

Um die Keime auch wirklich zu vernichten, sollte ein Papiertaschentuch und nicht ein Stofftaschentuch benutzt werden. Aus hygienischen Gründen sollte man das Papiertaschentuch nur einmal benutzen und nach dem Naseputzen sofort im Müll entsorgen. Anschließend sollte man sich die Hände gründlich waschen (20 bis 30 Sekunden mit Seife). Auf Stofftaschentücher sollte beim Naseputzen verzichtet werden. Steckt man ein gebrauchtes Taschentuch in die Tasche, können im feuchten Milieu von Taschentuch und Tasche nämlich Krankheitserreger längere Zeit überleben und beim Schnäuzen erneut auf die Schleimhäute geraten.

Andere Länder andere Sitten

In vielen Ländern - vor allen Dingen in Asien - gilt ein Naseputzen nicht nur als unfein und unmanierlich, sondern auch als unhygienisch und ist damit, zumindest in der Öffentlichkeit, nicht gerne gesehen bzw. geradezu verpönt. Zum Schnäuzen geht man dort auf die Toilette. Anders als etwa in China, Japan, Korea oder der Türkei ist es in unserem Kulturkreis durchaus okay, sich in der Öffentlichkeit zu schnäuzen. Es ist aber sicherlich auch bei uns kein Fehler, wenn man beim Naseputzen möglichst diskret vorgeht. Dazu gehört, dass man sich weder laut noch besonders ausgiebig schnäuzt, man sich beim Putzen höflich umdreht oder wenigstens seinen Kopf von anderen Menschen wegdreht und auf keinen Fall das Resultat hinterher im Taschentuch inspiziert.



FREIZEIT

Wandererlebnisse beim Verein "AUSER"

von Elisabeth Wenter

Gegründet wurde diese Initiative "WANDERN" zur Förderung der Gesundheit im 3. Lebensabschnitt. Der Initiator Lorenzo gab ihr den Namen "Io vado ma non da solo = ich gehe - aber nicht alleine". Jeden Donnerstag macht sich eine gehfreudige Wandergruppe von Bozen und Umgebung von 25-30 Personen auf den Weg interessante Ziele zu Fuss anzupfeilen. Sehr beliebt sind dabei alte Fuhrwald-Alm- und Kirchwege in den laendlichen Gebieten, Naturparken vorbei an Biotopen, Seen und Aussichtspunkten. Unter dem Motto angenehmes, gemuetliches Wandern mit geselliger Unterhaltung zieht die Gruppe von einem Ort zum Anderen bis in den Hoehenlagen von ueber 2.000 Meereshoehe.

Ueber Stock und Stein schreiten knapp 40 mal im Jahr alle mutig voran, scheuen nicht ausgesetzte Wurzel- und Waalwege. Meistens bleibt die Gruppe zusammen; schnelle Geher, die die Wegebeschilderung uebersehen, muessen eine Zugabe machen. Um Allen den korrekten Weg zu zeigen, kuemmert sich letztendlich die Wanderleiterin. Bei den doppelten Hinweistafeln hin und her verliert man allzuleicht das ausgemachte Ziel. Bei manchen Weggabelungen fehlen die Markierungen, weshalb die Wanderleiterin die Route ein paar Tage vorher durchgeht um den richtigen Weg zu finden und die Durchgangstauglichkeit fuer die Senioren zu pruefen. Die verschiedenen Wandervorschlaege kommen oft von den Teilnehmern und werden bei den langen Fahrten besprochen.

Die Trink- und Essenspausen werden sobald wir ein sonniges Plaetzchen entdeckt haben, ordnungsgemaess eingehalten. Fuer die Halbmittag und fuer das Mittagessen nimmt jeder seinen Proviant mit sei es Obst, belegte Broete, Gemuese, Kekse, Schokolade, Nuesse, Tees, Saefte, Wasser. Ab und zu kosten wir nachher einen Hausgebrannten, der mit gelegentlich gefundenen Waldfruechten zubereitet



wird. An kalten Tagen kehren wir gerne in ein nahegelegenes Gasthaus ein um uns in der Stube aufzuwaermen und mit einer kleinen Mahlzeit zu staerken. Jedesmal ist die Wandergruppe von den angenehmen Ausfluegen in die natuerliche Landschaft begeistert, sie bestaunen die Berge, Taeler, Doerfer, haben Zeit Fotos zu schiessen. Die werden ausgetauscht und bei der jaerlichen Versammlung präsentiert. Wir lassen uns nie von einem Leistungsdruck treiben, nehmen Zeit einen Abstecher in den Kirchen zu machen oder die Informationstafeln am Wegesrand zu lesen. Wir denken, dass etwas Bewegung in der frischen Luft in froher Gemeinschaft Leib und Seele gut tut. Entspannt und zufrieden kommen wir an den Bushaltestellen und Bahnhoeften an, wo uns noch eine Reihe von Umstiegen erwartet. Alle sind im Besitze des Suedtirolerpasses, der es ermoeoglicht mit den Oeffis sicher und guenstig weg- und nach Hause zu fahren.



Mit obgenannten waren wir am Euregiotag sogar berechtigt nach Lienz zu pendeln um dort einen Spaziergang zum wunderschoenen Tristachersee zu machen. Die Organisation dieser beliebten Wanderausfluege erledigen der Initiator Lorenzo und die Wanderleiterin Elisabeth. Sie studieren und arbeiten die Wanderrouten zuhause aus. Lorenzo schreibt und gestaltet die Prospekte mit einem Farbfoto, verschickt sie woechentlich per Mail oder Whatsapp an die Mitglieder. Eine Vormerkung ist empfehlenswert, weil die Teilnehmer somit auch versichert sind. Diese Prospekte beinhalten das Ziel, den Ort mit der umgebenen Landschaft, die Weglaenge, die Gehzeit, die Hoehendifferenz, den Schwierigkeitsgrad, die maximale Meereshoehe und die erforderliche Ausruestung, bei meist Rundwanderungen. Die Abfahrts- und Ankunftszeiten sowie Anschlusse der oeffentlichen Verkehrsmittel sind genau angegeben. Solange die gehfiten Senioren, es kommen immer wieder Neue dazu, sich fuehlen zu wandern, aber nicht alleine, setzen wir fort diese Wanderungen und Spaziergaenge zu organisieren und durchzufuehren.





SALUTE

Sonno, luce e melatonina: quale il collegamento?

di Cristina Tomasi

IL SONNO

Il sonno, insieme a alimentazione e movimento adeguati, stress management è uno dei pilastri della salute e di una vita lunga e soddisfacente.

Un fattore importante per perdere peso con successo e ottenere una buona forma fisica è un sonno ristoratore e sufficiente. Credo che lo sappiano tutti.

C'è una buona probabilità che tu abbia semplicemente molto da fare, sia molto impegnata/o e, in molti casi, ci rimette il sonno. Se hai già poco tempo per dormire a lungo, allora è ancora più fastidioso se a letto la sera non riesci ad addormentarti. E vorresti così tanto addormentarti perché sai perfettamente che ora suona domani la sveglia!

Molte persone pensano: "Penso sempre così tanto la sera che non riesco a dormire".

Questo è vero solo in parte. Quello che ci manca è la melatonina, l'ormone del sonno. Non puoi addormentarti senza melatonina.

LA MELATONINA

La melatonina viene prodotta e rilasciata nel cervello. Finché la luce colpisce i nostri occhi, la produzione di melatonina viene soppressa. Se c'è luce, dovresti essere attivo e non dormire. Al tramonto, la produzione sale gradualmente fino a quando non è completamente buio e noi sprofondiamo stanchi nel sonno.

Ma quando tramonta il sole per noi oggi? La luce nell'appartamento, la televisione in camera da letto, il telefono cellulare davanti al naso... Tutte queste fonti di luce confondono il nostro cervello. Per i nostri occhi sembra esattamente una luce diurna.

Quindi la melatonina non viene rilasciata nel sangue. Più tardi ci metteremo a letto, saremo completamente distrutti, ma non riusciremo a prendere sonno. Perché solo ora, quando l'ultima luce è spenta e il telefono cellulare viene messo da parte, la concentrazione di melatonina nel corpo aumenta. Il tempo passa e poi potremo addormentarci. Ancora una volta troppo tardi.

Normalmente il livello di melatonina diminuisce di nuovo poco prima di alzarsi, in modo che ci svegliamo naturalmente. Al contrario, spesso veniamo scarraventati fuori dal letto dalla sveglia - non ci sembra così naturale, vero? Poiché la melatonina è stata rilasciata in ritardo, ci vuole anche più tempo prima che venga interrotta di nuovo. Quando dobbiamo alzarci, il nostro corpo è ancora ormonalmente regolato per un sonno profondo.

COME DORMIRE MEGLIO?

Ci sono alcune cose che puoi



fare per ripristinare il ritmo naturale giorno-notte a favore della melatonina prodotta dal tuo organismo. Eccoti di seguito degli interventi completamente gratuiti:

• f.lux sul PC

Questo software filtra automaticamente la luce blu dall'illuminazione dello schermo la sera. La luce blu sopprime il rilascio di melatonina in un modo molto particolare. Se dovete sedervi al vostro computer portatile o computer a tarda sera, questo vi aiuterà.

• Di sera, **abbassare la luce e accendere le candele**. La luce non deve essere completamente spenta, solo un po' meno forte. Se non hai un dimmer, accendi la lampada più debole che hai.

• **Il giorno nascente con la luce riduce i livelli di melatonina. Il modo migliore per farlo è con la luce e il movimento**. Una breve passeggiata mattutina di 15-20 minuti vi rinfrescherà rapidamente e vi sveglierà. Sarete molto più concentrati al mattino e recupererete questo tempo facilmente, perché potrete fare il vostro lavoro più velocemente ed efficientemente. Se non c'è abbastanza tempo per una passeggiata, aprite la finestra e bevete il vostro caffè alla finestra o sul balcone.

Ed ecco i modi a pagamento per tenervi da conto la vostra melatonina:

• **Occhiali BluBlocker**. Non se devi uscire, ma ottimi a casa. Si tratta di occhiali molto grandi con lenti arancioni. Filtra la luce blu. Se vi sedete con questi occhiali davanti al vostro PC, TV o telefono cellulare, la loro luce non è più così dannosa e la melatonina può essere prodotta nonostante la luce.

• **Lampade colorate per la sera**. È possibile trasformare una lampadina a luce rossa in una lampada e utilizzarla come "lampada da sera". Oppure si ottiene un sistema di illuminazione che cambia colore. Come la tonalità di Philips, per esempio. La sera è possibile impostare la luce rossiccia-arancione (le lampade cambiano colore in qualsiasi tonalità con i LED). Se si desidera lavorare concentrati la mattina, è possibile passare alla luce bianca brillante.

• Una sveglia a luce.

Di solito si tratta di una grande radiosveglia, con lampadina integrata che mima praticamente il sorgere del sole. 30 minuti prima del vostro risveglio la luce si accende lentamente - l'alba viene imitata. Questo elimina la melatonina dal tuo corpo mentre dormi. Quando suona la sveglia, ci si sveglia più facilmente e ci si alza in una stanza luminosa.

LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di
Gabriella Rella Bissacco
Luisa Gnechchi
Valentina Pellicini

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

RINNOVI DA RICORDARE!

Dal 15 di Gennaio è possibile rinnovare l'ISEE con i redditi del 2018 per i vari bonus per la riduzione luce e gas ecc., e nei Comuni dove ci sono degli accordi territoriali per la riduzione delle tariffe per i rifiuti.

Ricordiamo che vale sempre la pena di fare il 730, anche quando non c'è niente da pagare e niente da ricevere in restituzione, si chiama 730 a zero ed è gratuito, ricordatevi comunque di tenere tutti gli scontrini delle spese farmaceutiche e sanitarie che possono incidere positivamente per quanto riguarda il valore della DURP, per poter godere di benefici economici, provinciali e comunali.

Per chi gode di prestazioni economiche per il contributo affitto e le spese accessorie si ricorda che alla scadenza va rinnovata la domanda con la DURP aggiornata. Per i pensionati è importante farsi controllare la pensione per verificare i diritti inespressi che non



REDDITI

Niente canone Rai fino a 8.000 euro

hanno ottenuto, ad esempio la quattordicesima mensilità, assegni familiari, maggiorazione sociale ecc...

LE NOVITÀ PREVIDENZIALI PER L'ANNO 2020 DELLA LEGGE DI BILANCIO

La legge di bilancio 2020 ha introdotto degli interventi in materia previdenziale che prevedono l'aumento finanziario di alcuni fondi.

Uno di questi è rivolto al sostegno per le famiglie delle **vittime di gravi infortuni sul lavoro** e l'altro che si chiama **Fondo "Dopo di noi"** è rivolto all'assistenza di persone con disabilità grave prive del sostegno familiare.

Beni ereditati da omicida del coniuge

Lo Stato e gli enti previdenziali non possono aggredire i beni trasmessi in eredità, ai figli minori o maggiorenni non autosufficienti, dall'autore di un delitto di omicidio del partner.

Canone Rai-elevata la soglia di esenzione per gli ultrasessantacinquenni

È innalzata a 8000 euro la soglia di reddito per avere diritto all'esenzione del Canone Rai da parte delle persone anziane con età pari o superiore a 75 anni e **non si tiene conto della presenza nell'abitazione di colf e badanti**.

Congedo paternità

È stato prorogato al 2020 il con-

gedo obbligatorio di paternità elevandone la durata a sette giorni. È importante questo congedo obbligatorio per rafforzare il senso di paternità e la modificazione nella vita della coppia della presenza del neonato/neonata, inoltre vengono mantenuti tutti i congedi parentali anche per i padri già previsti nel testo unico a sostegno della paternità e maternità.

Eco bonus

Per l'anno 2020 sono state prorogate le detrazioni spettanti per le spese sostenute per interventi di efficienza energetica, valgono anche le messe in opera di tende da sole esterne, e sono state mantenute le detrazioni per le ristrutturazioni edilizie e per l'acquisto di mobili e di elettrodomestici (in caso di ristrutturazione).

Detrazione delle spese veterinarie

È innalzata fino a un massimo di 500 euro la detrazione Irpef per le spese veterinarie sostenute per la cura degli animali domestici. La detrazione del 19% spetta per la parte di spesa che eccede i 129,11 euro.



ATTENZIONE!!!

Ricordiamo a chi ha avuto solleciti dall'INPS per RED e ICRC di rivolgersi al più presto al CAAF, così come per DURP e ISEE.

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



Sconto
del 10%
per soci
Auser

CORSI DI GINNASTICA E ACQUAGYM

Dove: Presso la palestra *Green Energy*
di via Galvani 3 c/o Centro commerciale
Centrum, ultimo piano (ex Tonic) a Bolzano

Per info: Centro Auser/Vssh Zentrum
Piazza Don Bosco 1A, Bolzano
Tel. 0471/200588
presidio@auserbz.org

PER TE:

- › Ginnastica posturale
- › Schiena sana e stretching
- › Ginnastica dolce in acqua
- › Camminate di gruppo al coperto e prevenzione delle cadute
- › A.M.A. (attività motoria assistita, palestra e H2O)



APPUNTI DI VIAGGIO



La forte emozione di scalare la piramide di Giza

Molti anni fa ho praticato l'alpinismo. Niente di particolare: scalate sulle Dolomiti di media difficoltà, sul Catinaccio e sulle Torri del Sella; quindi potete immaginare quale fu la tentazione che provai di fronte alle piramidi di Giza durante il mio viaggio in Egitto. Riuscii assieme a due ragazzi olandesi ad eludere i controlli e salii sulla vetta della piramide

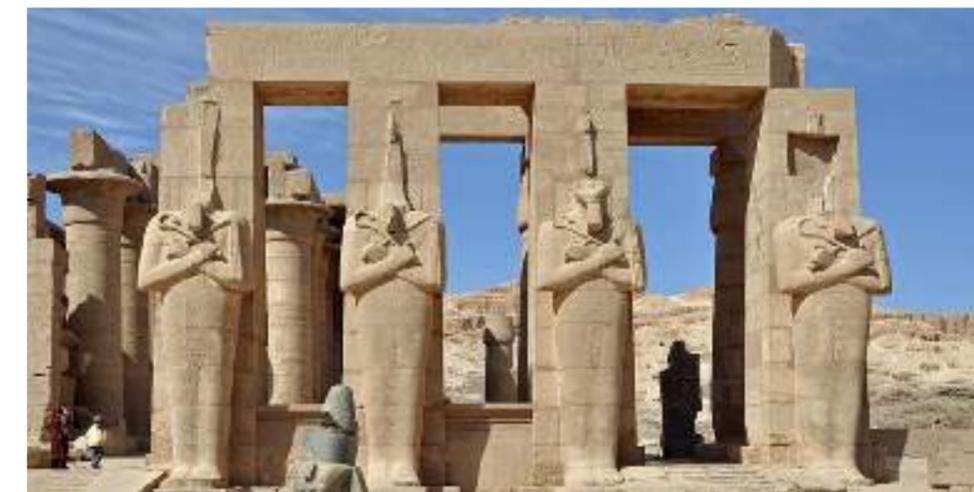
di Keope. La vetta è stata spianata, ma provai una certa emozione pensando che mi trovavo al culmine di 5000 anni di storia. Fu quella la scalata più emozionante della mia carriera di alpinista. Ma non ero in Egitto per visitare le piramidi, anche se andare in quel paese senza visitarle è come andare a Venezia senza vedere piazza San Marco. La mia meta era un luogo misterioso per le vicende che vi si erano svolte nell'antichità: La città di Amarna. Ovviamente non mancai di visitare il tempio di Luxor, le valli dei Re e delle Regine, il museo del Cairo ecc. Ma Amarna mi attirava in modo particolare, anzitutto per la collocazione geografica ad est del grande fiume nella zona destinata alla sepoltura dei morti, dove sorge il sole. Fu fondata da un faraone della XVIII dinastia, una dinastia importante per avere sconfitto un popolo invasore chiamato popolo degli Hyksos che aveva occupato il delta del Nilo per 200 anni. Akhenaton era il nome di costui che decise - siamo nel 1400 circa a.C. - di abolire l'adorazione degli antichi dei sostituendoli con un unico dio: il sole. La città di Amarna fu costruita in onore di questo dio. Le sculture del re che sono giunte fino a noi mostrano una persona, forse ammalata, con i tratti cadenti, diversi da quelli canonici dei re della tradizione: tutti eretti e muscolosi. Anche il potere statale non era concepito con l'assoluta responsabilità del faraone ma condiviso con la regina. Il nome di questa fu Nefertiti: bellissima. Il suo busto è conservato nel Museo



Egizio di Berlino: da vedere. Questa operazione religiosa e politica non deve essere stata indolore perché è facile immaginare che fu subito di sicuro dalle classi sacerdotali tradizionali. Tutto ciò si evince dalla distruzione sistematica che la città di Amarna ha subito quando il faraone, per ragioni naturali o perché fu ucciso, scomparve. Non esistono rovine antiche simili a quelle che si possono vedere un po' dappertutto: le mura, i templi, le case, i monumenti sono stati abbattuti con metodo. Anche le tombe sono state cancellate e i geroglifici scalpellati via. Come sempre accade in questi casi i seguaci del faraone miscredente vissero anni difficili. Si suppone che quelli che ne avevano la possibilità, fuggirono lasciando il paese. E a questo punto devo rendere conto delle speculazioni che sono state fatte nei primi decenni del secolo scorso - da parte di molti intellettuali europei - su questa vicenda.

I due più conosciuti sono stati Thomas Mann e Sigmund Freud. L'ipotesi si sviluppò sulla possibilità che un gruppo di questi fuggiaschi fosse guidato da un principe egiziano di nome Mosè. Costui ha attraversato presumibilmente il Mar Rosso, continuò a professare questa nuova e originale religione che prevedeva l'adorazione di un unico dio. Il resto è facile da prevedere: da qui nacque l'ebraismo e successivamente il cristianesimo e l'islamismo. Questa una spiegazione che sarebbe una risposta storica al sorgere del monoteismo, fenomeno che prima del faraone Akhenaton non si era mai manifestato nella storia del genere umano.

Nominando l'Egitto la mia memoria non può non considerare il dramma lì subito dal nostro connazionale Giulio Regeni, al quale voglio indirizzare un pensiero commosso.



SCOPRI CON NOI UN MONDO DI EMOZIONI E VANTAGGI!

PROGRAMMAZIONE 2020

RIMINI VILLA MARINA***

Quota € 720,00



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

BELLARIA HOTEL FOSCHI***

Quota € 980,00



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

BELLARIA PENINSULA***

Quota € 890,00



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

BELLARIA EDEN ***

Quota € 950,00



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

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



CAMPANIA

CILENTO FAMILY VILLAGE VELIA

Quota € 1095,00

14/06 - 28/06

Da domenica a domenica.
Suppl. doppia uso singola € 400,00.
Trattamento di pensione completa con servizio a buffet, bevande incluse ai pasti (acqua e vino in caraffa).

ABANO HOTEL SMERALDO ***

Quota € 750,00



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

RICCIONE HOTEL STRAND***

Quota € 1060,00



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

MISANO HOTEL MUCCIOLI***

Quota € 880,00



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

GIULIANOVA HOTEL CLIPPER***

Quota € 965,00



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

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

Prenotazioni presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30
Einschreibungen: Hauptsitz Vssh Bozen und Meran vom Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.30 Uhr

Tel. 0471 508614 - 0473 200132 - soggiorni@auserbz.org

Inserzione pubblicitaria prodotta da BAUZANUMTOUR ET LI VIAGGI REISEN SRL

Tariffe riservate ai soci Auser/Vssh

THUN sostiene



fondazioneelenethun.org

Thun.com



REGALARE È IL VERO REGALO

THUN