ANNO XX - Editore/Herausgeber: CENTRO AUSER BOLZANO odv - VSSH ZENTRUM BOZEN eo
Registrazione Tribunale di Bolzano n.20/2001 del 24 ottobre 2001 – Direttore Orfeo Donatini

auser

Notizie e... Nachrichten und...

Giugno
Juni
2021

Nr. 3

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern

A luglio si riparte insieme

*di Orfeo Donatini**

Ci siamo: si riapre e si riparte grazie al positivo effetto di contenimento della pandemia dovuto alla massiccia diffusione dei vaccini. È il momento che ognuno di noi – al di là di tutte le polemiche, spesso stucchevoli, o dei dibattiti

segue a pag. 6

Medicina territoriale prioritaria

*di Enzo Costa**

Viviamo una lunga stagione che ha fatto emergere tutte le fragilità, i bisogni e le disuguaglianze che il modello sociale del nostro paese vive, temi e problemi noti ma sempre messi in subordine alle politiche di carattere economico e di

segue a pag. 2

"Sospeso chi non si vaccina"

di Orfeo Donatini

Assessore Widmann a che punto siamo con il piano vaccinale in Provincia di Bolzano?
Siamo a buon punto: tra le prime regioni in Italia per persone oltre gli 80 e ultrafragili vaccinati.
Con oltre 320mila somministrazioni totali siamo al 60% di dosi inoculate rispetto alla popolazione.

segue a pag. 5

Die Südtiroler und die Impfskepsis

*von Christian Wenter**

Mit großen Erwartungen hat die Impfkampagne gegen Covid-19 begonnen. Aber möchten die Südtiroler überhaupt geimpft werden? Die Impfstoffe gegen das Coronavirus wurden in

Fortsetzung auf Seite 13

Una delle volontarie Auser Vssh attiva al centro vaccinale allestito dall'Asl nel salone della Fiera di Bolzano per assistere assieme agli alpini soprattutto le persone più fragili

ALL'INTERNO

3 **Assemblee Auser-Vssh a giugno in vista del Congresso nazionale**

9 **Integratori utili, ma per chi?** di Giorgio Dobrilla

11 **"Orme di Memoria"** di Chiara Ore Visca

12 **Le ricette della nonna** di Romolo Magosso

18-19 **Ora tutti pronti a partire per i soggiorni marini 2021**

Il tuo 5x1000 all'Auser/Vssh
Per non dimenticarti degli anziani
97321610582 auser

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

L'EDITORIALE

Serve ricostruire i legami sociali e una prioritaria medicina territoriale

segue dalla prima

profitto, abbiamo scoperto il cambiamento demografico, ci siamo accorti che nel nostro Paese vivono quattro milioni e mezzo di ultra ottantenni e che molti di loro vivono da soli con problemi di non autosufficienza.
Abbiamo toccato con mano che una politica sanitaria basata sull'eccellenza ospedaliera per troppi anni ha dimenticato la medicina territoriale vanificando tutte le politiche di cura e di prevenzione, allontanando così i luoghi di cura da dove le persone vivono, ci siamo illusi che privatizzare servizi sanitari e alla persona era la strada giusta da intraprendere e abbiamo toccato con mano l'inadeguatezza di quel modello.
Oggi siamo chiamati a ripensare il nostro modello socio-sanitario, 122.000 morti sono troppi per non interrogarci con urgenza sugli errori commessi e su dove dobbiamo correggere i nostri comportamenti e il nostro modo di tutelare le persone più fragili.
Non bastano gli investimenti del PNRR, benché importanti, serve una nuova visione del mondo in cui vogliamo vivere, un nuovo modello che recuperi le profonde disuguaglianze attuali e crei i presupposti per una nuova stagione dove lo sviluppo sia fondato sulla qualità della vita delle persone a partire da quelle più fragili e più povere.
Come Auser abbiamo lavorato molto per colmare l'isolamento in cui si sono trovati i nostri anziani, le persone che più di chiunque altro hanno pagato il prezzo di questa pandemia, il 95% dei decessi riguarda persone con più di sessant'anni, noi abbiamo cercato di renderci utili portando la spesa e le medicine a domicilio, facendo piccoli servizi, attivando una compagnia telefonica che ha raggiunto centinaia di migliaia di persone, abbiamo accompagnato i nostri anziani verso i centri di vaccinazione e di cura e realizzato tante altre piccole ma importanti iniziative. Ma tutto questo non è bastato a colmare il vuoto di relazioni, di socializzazione che si è creato, abbiamo assistito inermi allo svilupparsi di fenomeni di mutismo, di denutrizione, di persone che gradualmente rinunciavano a vivere, private degli affetti più cari nei momenti di maggior bisogno, questo è successo nelle RSA ma anche nei domicili delle persone che vivono da sole.
È tempo di rilanciare il diritto alla socialità degli anziani, lo possiamo fare sfruttando la priorità che hanno avuto nelle vaccinazioni, entro giugno 2021 una percentuale alta di persone con più di sessant'anni avrà fatto le due dosi di vaccino.
Le persone vaccinate potranno godere di un periodo di immunità stimato in sei - otto mesi, in questo periodo sarà possibile riaprire, con gradualità e sicurezza, i centri anziani, le attività di promozione sociale messe in atto dalle associazioni, possono riprendere le attività ludiche e culturali, potremo sfruttare la bella stagione per programmare attività all'aperto, sempre in sicurezza e con molta responsabilità.
Dobbiamo ricostruire i legami sociali che questo terribile virus ha spazzato via.
Queste sono le richieste che come Auser, Anteas, Ada, Ancescao e Forum del Terzo Settore abbiamo portato al tavolo di confronto-incontro con i Ministri Orlando e Speranza, attendiamo risposte in termini di linee guida per le riaperture a breve.
Come Auser siamo impegnati a sostenere la campagna vaccinale nella convinzione profonda che la nuova normalità passerà dalla vaccinazione dell'intera popolazione, abbiamo messo a disposizione il nostro trasporto sociale, le nostre sedi e gli ambulatori sociali, inoltre i nostri volontari sono impegnati ad aiutare le persone più fragili nel machiavellico percorso delle prenotazioni, abbiamo stipulato un protocollo con l'Amref per sostenere la democraticità dei vaccini, dobbiamo aiutare i paesi più poveri, a partire dall'Africa, perché indipendentemente dalle capacità economiche siano messi in condizione di ricevere i vaccini e di poterli somministrare, rilanceremo l'appello dell'Amref e appena sarà possibile avvieremo anche una raccolta fondi.
Abbiamo inoltre ripreso, insieme ai sindacati dei pensionati e ad Anteas e Ada, il dialogo con un intergruppo parlamentare appositamente costruito sulla necessità di una legge nazionale sull'invecchiamento attivo, sono in corso le audizioni.
È ripresa l'attività congressuale con l'obiettivo di concludere con il Congresso nazionale a novembre 2021, nel frattempo abbiamo rinnovato la Presidenza nazionale con l'ingresso di Domenico Pantaleo e di Enrico Piron e ci apprestiamo dal mese di giugno e luglio a svolgere i primi congressi regionali.
La nota positiva di questo periodo è rappresentata dai tanti giovani che si sono uniti a noi in maniera spontanea aiutandoci nelle attività di volontariato rivolte agli anziani, rilanciando così quell'incontro intergenerazionale che ha in se tanti valori che dovremo sforzarci tutti a sostenere e rivalutare.
Forse l'Auser del futuro dovrebbe iniziare a pensare che si possono mettere in campo anche delle attività rivolte in modo specifico ai giovani, penso al teatro, alla musica, al cinema, alla cultura, all'ambiente, allo sport ecc.
Penso ad una associazione realmente intergenerazionale sia nella sua composizione che nelle attività che svolge, sempre più punto di riferimento di una comunità eterogenea che vuol partecipare alla costruzione di un mondo più sociale e più inclusivo.
Proviamo a parlarne nei congressi e proviamo a costruire una visione nuova dove la nostra Auser possa avere tante possibilità di crescita e di sviluppo.

**Presidente nazionale AUSER*

LE SCADENZE

Le assemblee di giugno per Auser Vssh in vista del congresso nazionale

LUNEDÌ 7 GIUGNO 2021, in base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, **è convocata l'assemblea ordinaria dei soci del CENTRO AUSER BOLZANO ODV** iscritti alla data del 07/06/2021*, **presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano**, alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.00 in seconda convocazione**, con il seguente ordine del giorno:

1. Elezione Presidente Centro Auser Bolzano ODV
2. Elezione Comitato Direttivo
3. Elezione delegati Assemblea provinciale Federazione Auser APS del 28 aprile 2021
4. Relazione del Presidente sull'attività 2020 (bilancio sociale)
5. Programma di lavoro per il 2021
6. Illustrazione bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
7. Approvazione bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
8. Varie ed eventuali

**Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2020. Tutti i soci riceveranno per posta l'invito all'assemblea con la delega per chi non potesse partecipare.*

MERCOLEDÌ 9 GIUGNO 2021, in base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, **è convocata l'assemblea ordinaria dei soci del CENTRO AUSER INSIEME APS** iscritti alla data del 09/06/2021*, **presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano**, alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.00 in seconda convocazione**, con il seguente ordine del giorno:

1. Elezione Presidente Centro Auser Insieme APS
2. Elezione Comitato Direttivo
3. Elezione delegati Assemblea provinciale Federazione Auser APS del 28 aprile 2021
4. Relazione del Presidente sull'attività 2020 (bilancio sociale)
5. Programma di lavoro per il 2021
6. Illustrazione bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
7. Approvazione bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
8. Varie ed eventuali

**Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2020. Tutti i soci riceveranno per posta l'invito all'assemblea con la delega per chi non potesse partecipare.*

VENERDÌ 11 GIUGNO 2021, in base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, **è convocata l'assemblea provinciale ordinaria dei delegati di**
AUSER FEDERAZIONE ALTO ADIGE APS
presso la Sala "Europa" - Via del Ronco 11 - Bolzano, alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.00 in seconda convocazione**, con il seguente ordine del giorno:

1. Elezione Comitato Direttivo
2. Relazione del Presidente sull'attività 2020 (bilancio sociale)
3. Programma di lavoro per il 2021
4. Delibera ripartizione 5x1000 anni fiscali 2018/2019/2020
5. Illustrazione bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
6. Approvazione bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
7. Varie ed eventuali

Alla fine dell'Assemblea il Comitato Direttivo eleggerà il Presidente.

AUSER IN CAMPO

Sei volontarie al Polo vaccinale in Fiera per informare e accompagnare gli anziani

di Irene Pampagnin

Da ormai oltre un anno la pandemia di Covid 19 ci ha costretti a cambiare le nostre abitudini, immaginando un giorno di poter respirare di nuovo un po' di quella "vita normale" fatta di aria aperta, di relazioni, di abbracci, di un caffè con amici e parenti. Ora, grazie ai vaccini, sembra che la luce in fondo al tunnel sia sempre più vicina. Per molti mesi anche i padiglioni della Fiera di Bolzano sono rimasti vuoti. Dal 15 marzo, però, l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige ha scelto uno dei suoi spaziosi saloni per la gestione del polo vaccinale per il comprensorio sanitario di Bolzano.

E noi c'eravamo! Per motivi organizzativi non dall'inizio, ma dall'8 aprile, sei nostre volontarie si sono alternate in affiancamento al personale militare.

Sono Antonella Zemella, Chiara Cucinato, Laura Jurisa, Mara Peretto, Mariagrazia e Tiziana Bruson che con la loro divisa gialla hanno colorato le corsie del padiglione tra aprile e maggio. Volontarie attive normalmente in diversi settori dell'associazione ma che si sono rese disponibili per questa nuova esperienza. Soddisfatte del servizio svolto, sono state accolte con cortesia e spirito di collaborazione. Laura, volontaria alla casa di riposo Villa Europa, racconta: "Personalmente ho collaborato un po' con tutti, impiegati agli sportelli, medici, infermieri, ma in modo particolare con il personale dell'Esercito". Tutto grazie all'accurata gestione del servizio "Un'organizzazione efficiente anche grazie al personale militare e quello sanitario, che hanno gestito in maniera razionale e umana l'afflusso degli utenti" secondo le sorelle Bruson, attive solitamente al centro diurno di Villa Europa e nel reparto di geriatria dell'ospedale. "Si respira positività e il personale è molto attento alle esigenze del singolo" sostiene Chiara, attiva sul territorio.

"Anche le persone sono rimaste soddisfatte del servizio puntuale ed efficiente in tempi brevi" puntualizza Antonella, in servizio alla casa di riposo Don Bosco "I pazienti, soprattutto gli anziani, penso siano rimasti contenti di trovare, oltre all'Esercito, la nostra figura per chiedere informazioni su come funziona il sistema o farsi accompagnare nell'intero percorso".

"Le persone continuano a ringraziarti, le ho accompagnate dal loro arrivo fino alla fine della vaccinazione. Erano contente, la battuta aiutava a sdrammatizzare e sciogliere la tensione; mi hanno detto che siamo degli angeli" sostiene sorridente Mara, presente al presidio telefonico, soddisfatta dell'esperienza.

Conclude Laura con un suo parere: "Personalmente ritengo che alcuni vaccinandi, in condizioni piuttosto difficoltose, potrebbero essere vaccinati dal loro medico di base per non affaticarli troppo. Pure persone fragili e ultra-fragili, alle quali è dedicata la giornata del giovedì, dovrebbero poter usufruire di una corsia preferenziale e non restare in attesa insieme a coloro che hanno meno problemi".

Un grazie di cuore va naturalmente al responsabile dell'Asl Luca Armanaschi e alla coordinatrice del polo vaccinale Martina Vieider, oltre che al direttore generale Florian Zerzer.

È stata senza dubbio positiva per le volontarie questa nuova esperienza che le ha viste in piccola parte partecipi di una ripresa che si spera possa arrivare presto e dalla quale dipenderà il futuro di tutti noi.

L'INTERVISTA

Widmann: "Sospeso chi non si vaccina ma è emergenza per le case di riposo

segue dalla prima

Grazie all'iniziativa delle Open Vax Days & Nights siamo inoltre riusciti a somministrare anche molte dosi di AstraZeneca ai giovani dai 18 anni in su, sfruttando così anche le risorse di un vaccino poco richiesto dagli over 60.

Uno dei nodi cruciali è legato al rifiuto del vaccino da parte di oltre un quindici per cento del personale sanitario e parasanitario all'interno delle residenze sanitarie per gli anziani.
Sono un numero importante, ma bisogna anche distinguere di chi si tratta. Per quanto riguarda il personale dell'Azienda sanitaria, molti non vaccinati fanno parte del personale amministrativo, tecnico o ausiliario oppure sono studenti e tirocinanti.
In ogni caso non ci resta che attenerci a quanto disposto dallo Stato: chi rifiuta il vaccino deve essere adibito ad attività senza contatti di pubblico, ovvero senza rischio di trasmissione del virus.
Laddove ciò non fosse possibile saranno sospesi, senza stipendio, fino a fine anno. Sono scelte dure, ma non possiamo mettere a rischio quanto abbiamo ottenuto finora nella lotta al virus.
D'altronde, se oggi ci fosse un dentista che rifiuta di indossare la mascherina durante il trattamento ai pazienti, nessuna persona ragionevole vorrà essere curata da lui. Con il vaccino la situazione non è molto diversa.

Sembra essere fallito l'accorato appello al senso di responsabilità da parte del comparto sanitario perché chi si occupa dei soggetti più fragili sia il primo ad essere protetto per poi continuare a proteggere gli assistiti.
Si tratta di scelte personali e non mi spetta mettere in discussione le motivazioni individuali.
Come responsabili della sanità pubblica dobbiamo però guardare gli interessi della comunità.
Di base rimango dell'idea che chi fa un lavoro dedicato alla cura del prossimo in generale ha un bel senso etico e quindi sarà naturalmente portato a proteggere gli altri proteggendo sé stesso.

È proprio impercorribile la strada dell'obbligatorietà di vaccinazione?
Cifre alla mano in fondo molti si sono già ricreduti o hanno rimediato al ritardo sottoponendosi al vaccino. Resta da vedere cosa succede con gli ultimi che hanno ricevuto l'invito a vaccinarsi proprio in questi giorni.

Come pensate di intervenire per affrontare quella che potrebbe trasformarsi presto in una vera e propria emergenza nelle case di riposo, ma anche in tutte le altre strutture sanitarie?
Probabilmente bisognerà riorganizzare alcuni servizi, per evitare tempi di attesa dilatati o tagli alle prestazioni offerte.
Cercheremo di fare il possibile per evitare ricadute sui pazienti.

Da parte delle strutture si paventa ora pure, nella migliore delle ipotesi, una riorganizzazione dei servizi interni mentre, nel peggiore dei casi, anche il ricorso ad un drastico ridimensionamento dei servizi offerti agli ospiti.
Posto che evidentemente non può bastare il supporto di famiglie e volontari che può essere di natura integrativa, ma non certo sostitutiva del lavoro del personale.
Concordo. Bisogna aggiungere che la carenza di personale sia sanitario che tecnico assistenziale ci accompagna da anni, e

andrà peggiorando via via che l'età media della popolazione aumenta. Ci vogliono interventi su ampia scala, a breve ma anche a medio termine, per rimediare veramente a questo problema che certo ora sarà acutizzato ancora di più se i non vaccinati confermano la loro scelta.

A questo punto della pandemia, grazie anche ai vaccini, possiamo dire che si può essere fiduciosi in un futuro con meno restrizioni socio-sanitarie?
Molte restrizioni sono già cadute, siamo di fronte alla riapertura di quasi tutte le attività.
Ma dobbiamo continuare a essere vigili perché non sappiamo se ci saranno delle incognite, ad esempio delle nuove mutazioni.
Ecco perché la raccomandazione di mantenere il distanziamento, l'igiene delle mani e portare la mascherina rimangono raccomandazioni sempre fondamentali.

L'EDITORIALE

A luglio finalmente si riparte insieme con tutte le attività in presenza

segue dalla prima

televisivi sempre più inguardabili – aspettava più o meno da un anno e mezzo.
E' tutto risolto?
Assolutamente no, posto che mancano all'appello del vaccino ancora molti dei più anziani e quindi di coloro che vengono considerati più fragili e che tutte le somministrazioni per tutte le fasce dei più giovani sono ancora in corso e lo saranno per i prossimi mesi.
E Auser Vssh per la campagna vaccinale si è impegnata nel polo allestito dall'Asl in Fiera con le sue volontarie che, assieme agli alpini, hanno informato e accompagnato soprattutto i più bisognosi; un bel articolo di Irene Pampagnin a pagina 4 ne dà ampio resoconto.
In verità si sperava che le attività di socializzazione dei Circoli anziani fossero autorizzate già a partire da giugno; non è stato così e dovremo quindi aspettare il primo luglio per riavviare concretamente tutte le nostre attività in presenza.
Tuttavia non ci siamo mai fermati ed anche giovedì scorso all'aperto in piazza don Bosco, assieme al Club Rodigino, abbiamo promosso con il nostro nuovo Circolo culturale "Club Ipazia" un'iniziativa con la presentazione del libro del professor Giorgio Dobrilla "Imparare dagli altri".
Così come hanno già macinato chilometri gli appassionati delle escursioni che con "Io vado, ma non da solo" si sono resi protagonisti di meravigliose uscite.
E allora "liberi tutti"?
L'abbiamo già detto: assolutamente no.
Le regole basilari del distanziamento, delle mascherine e dell'igiene soprattutto delle mani debbono restare e dovremo ormai considerarle ancora a lungo come un'abitudine consolidata e scontata.
Quanto alla ripresa certo ci sarà . E se il governatore della Banca d'Italia Visco già ipotizza un Pil oltre il 4% nell'anno corrente, non si possono nascondere i fortissimi rischi nella tenuta sociale del Paese. Sono e saranno ancor più milioni i disoccupati – soprattutto giovani e donne – se si arriverà allo sblocco dei licenziamenti; le fasce più povere sono sempre più affollate e la forbice delle disparità sociali si fa sempre più larga.
Il piano di ripresa e resilienza con centinaia di miliardi in arrivo dall'Europa certamente costituirà una fortissima spinta alla ripresa: ma quanta attenzione c'è al sociale in quel piano miliardario?
Ben poco.
Sicuramente non in misura adeguata alle vere e proprie emergenze che si vanno profilando.
"Nulla sarà più come prima": un'affermazione che si può tranquillamente condividere, ma che comporta da subito una scelta di responsabilità fortissima con progetti di rilancio inclusivi che non lascino indietro nessuno e, se possibile, affrontino pure le gravissime carenze già esistenti precedentemente alla pandemia.
Auser Vssh dell'Alto Adige Südtirol è in campo qui come a livello nazionale con le sue oltre 1.500 sedi sul territorio per riavviare e rafforzare quella imprescindibile solidarietà nello sviluppo della comunità nella consapevolezza che o ci si salva tutti insieme o non si salva semplicemente nessuno.
E ciò vale anche a livello internazionale dove si dovrà arrivare al superamento dei vincoli di brevetto per i vaccini per arrivare ad immunizzare nei prossimi mesi anche le popolazioni del Terzo Mondo.
Perchè il virus, come si vede quotidianamente con il presentarsi delle sue diverse varianti, non conosce certo confini, utili solo per i piccoli egoismi politici ed economici.
E proprio perchè Auser Vssh c'è che vale la pena ricordare a tutti due aspetti:

- associarsi ad Auser Vssh non è e non può essere solo un'opzione nel momento in cui si ha bisogno dei suoi servizi; associarsi significa sostenere un impegno di decine e decine di volontari pronti ad accompagnare in auto i nostri anziani, a fare loro la spesa o a recapitare loro i farmaci, a far loro compagnia per una passeggiata o semplicemente con una periodica telefonata, a superare la loro solitudine con il nostro coro o le molteplici iniziative culturali.

- donare il 5 per mille all'Auser Vssh al momento della dichiarazione dei redditi si trasforma in un sostegno prezioso, ma che al contribuente non costa nulla. Un atto di generosità che si trasformerà in servizi ai più deboli. Insomma, come detto, tutti insieme ce la faremo. Se ognuno farà la propria parte, ciascuno con la sua grande o piccola responsabilità. Una comunità cresce solo così.

**presidente Centro Auser Bolzano odv Vssh Zentrum Bozen eo*

auser

THUN sostiene

fondazionelenethun.org

Thun.com

THUNIVERSUM

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

RUBRICA

Novità per il riconoscimento dell'assegno di cura.

LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di
Luisa Gnecchi
Gabriella Rella Bissacco
Valentina Pellicini

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

La pandemia inevitabilmente ha colpito le persone più fragili, per chi doveva prendersi cura è stato un tempo difficile, spesso i caregiver hanno e stanno ancora vivendo in solitudine e angoscia l'assistenza del proprio famigliare.
Per molte persone non autosufficienti l'assegno di cura rappresenta un importante sostegno economico, purtroppo numerose visite domiciliari necessarie per una valutazione del livello di cura non sono state effettuate dall'autunno scorso a causa delle restrizioni della pandemia ed a questo scopo la Provincia ha introdotto una classificazione d'ufficio.
Una normativa simile era già stata introdotta alla fine di giugno del 2020 quando sono state classificate d'ufficio le prime richieste di erogazione dell'assegno di cura ed alcune richieste di riclassificazione ben definite.
Attualmente il regolamento si applica alle domande presentate entro il 31 marzo 2021.
Quando il contributo è stato richiesto per la prima volta, viene assegnato automaticamente d'ufficio il primo livello di assistenza.
Una procedura simile per le domande di riclassificazione per peggioramento e che sono già al primo livello di assistenza ed avevano una valutazione precedente, antecedente al 1° aprile 2020, di 90 -100 ore mensili, vengono automaticamente assegnate al secondo livello di assistenza.
Se non si è d'accordo con la valutazione d'ufficio entro 30 giorni è prevista la possibilità di richiedere una nuova riclassificazione da parte di un team di valutazione.
Finché non avviene la valutazione tramite il team, viene pagato il livello assistenziale assegnato d'ufficio...
Le domande per fase avanzata non hanno subito modifiche.
Hanno subito variazioni gli assegni a scadenza che devono inoltrare una nuova domanda, per questo siamo a disposizione per tutti i chiarimenti essendo pratiche personali e con situazioni diverse.
Si fa presente che l'importo del livello assegnato è erogato dal mese successivo alla presentazione della domanda.
Gabriella è a disposizione il giovedì mattina presso l'associazione Auser e ai nr **3421225688** o **0471200588**.

https://www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/anziani/downloads/Amtseinstufung
e
https://www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/anziani/assegno-cura.asp

NOVITA' 730 2021!

Da quest'anno, per detrarre le spese nella dichiarazione dei redditi, cioè per le spese effettuate a partire dall'1.01.2020 c'è una novità nelle modalità di pagamento con cui devono essere effettuate. Per l'acquisto di medicinali e dispositivi medici o per il pagamento presso strutture sanitarie pubbliche o private accreditate con il servizio sanitario nazionale è rimasto consentito l'uso del contante. Invece per tutte le altre spese, per addetti all'assistenza personale, l'abbonamento al servizio di trasporto pubblico, spese mediche sostenute presso professionisti non convenzionati, per le assicurazioni, donazioni etc.. è necessario effettuare il pagamento con BANCOMAT – CARTE DI CREDITO/DI DEBITO - BONIFICO BANCARIO/POSTALE - ASSEGNI. Il conto dal quale si effettua il pagamento deve essere intestato o cointestato alla persona che porta in detrazione la spesa e oltre alla fattura va esibita al caaf la copia della ricevuta del pagamento, scontrino del bancomat o estratto conto riguardante le spese effettuate o bonifico o assegno, se non specificato in fattura che il pagamento è stato effettuato con modalità tracciabile.

CGIL
CAAF

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

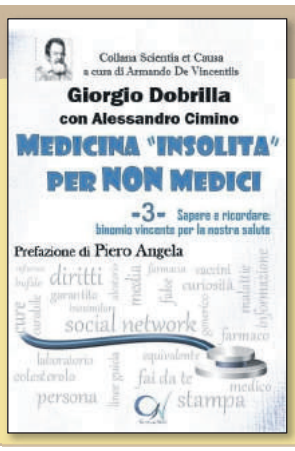
0471 1800335

SALUTE

Gli integratori alimentari? Sono utili ma vediamo per chi

di Giorgio Dobrilla

È ovvio che se un soggetto è carente di un certo principio, poniamo di una più vitamine, è opportuno un integratore che le contenga. E altrettanto ovvio che se un loro deficit non c'è la assunzione è inutile o persino nociva.
Eppure gli integratori si vendono alla grande e senza destare alcuna esigenza di documentarsi. L'esperienza di un consumatore "curioso" che ha voluto farlo, riportata dal sito "Fuori le prove", è illuminante al riguardo. Il potenziale acquirente, colpito dalla pubblicità molto generosa di un integratore (evito il nome per non aver seccature), ha deciso di visitare il sito internet dell'azienda per avere maggiori informazioni.
Questo sito riportava che il loro polivitaminico "per uomo e per donna, conteneva 45 ingredienti per fornire oltre 50 benefici" e che le formule impiegate erano "supportate scientificamente".
Nel sito era anche presente una sezione nella quale veniva dichiarato che nel produrlo la ditta aveva investito in ricerche scientifiche aggiornate e controllate in maniera indipendente.
Era dunque rimarcata l'importanza del supporto scientifico, delle" principali università di ricerca e di ricercatori leader a livello mondiale, dei dottorati di ricerca e dei progetti post-dottorato… dirette da ricercatori".
A questo punto il nostro potenziale consumatore scrive al Servizio Clienti della ditta chiedendo informazioni sugli studi scientifici che attesterebbero la validità del loro integratore polivitaminico nel fornire i suoi decantati 50 benefici.
La risposta non tardava sostenendo che non si potevano dare dettagli su tali studi perché contenevano "segreti professionali".
Il nostro "curioso" obiettava che gli studi per valutare l'efficacia di un preparato non è che devono svelare i segreti industriali legati alla particolare formulazione, ma devono solo valutare l'effetto sui soggetti che assumono quel tal integratore rispetto a quelli che assumono un placebo.
Il potenziale consumatore, ha chiesto pertanto se non fosse il caso rimodulare la campagna pubblicitaria con un messaggio diverso, almeno un po' più…prudente. Ulteriore risposta del Servizio Clienti che ribadiva che la documentazione richiesta andava classificata come "proprietaria" e, pertanto, che la posizione dell'azienda era quella di non condividere queste informazioni con i consumatori. Insomma - conclude l'articolo di "Fuori le prove" - quale opinione farsi di un prodotto che è validato solo da ipotetici studi coperti da "segreti professionali?
Per acquistare un prodotto (o per formarsi un'opinione su un qualsiasi argomento) "è necessario avere a disposizione dei fatti, concreti, oggettivamente e pubblicamente dimostrabili".
Nessuna critica preconcetta su qualsiasi preparato terapeutico, purché i benefici che per esso vengono dichiarati o persino enfatizzati siano verificati in studi controllati e non assicurati da spot televisivi o da pubblicità su carta stampata.
Purtroppo, si crede più facilmente a terapie pseudoscientifiche inconsistenti che alla scienza (almeno fin quando si sta bene: se ci sono reali disturbi si corre però dal medico o in ospedale!)



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. --

Mettiti comodo,

al tuo 730 ci pensiamo noi!

Puoi prenotare al N. Unico per l'Alto Adige **0471.1800335**,
on line su **www.caaf.it** e **www.digitacgil.it** o tramite l'**App DIGITACGIL**

CGIL
CAAF
AGB
nordest

Mach es Dir bequem,

wir kümmern uns um Dein Mid. 730!

Terminvereinbarung unter der einheitlichen Nummer **0471.1800335**,
on line auf **www.caaf.it** und **www.digitacgil.it** oder mit der **App DIGITACGIL**

CLUB IPAZIA

Orme di memoria
Spuren der Erninnerung

Per quest'estate il Centro Auser Insieme propone, insieme a Sagapò aps, il progetto "Orme di memoria – Spuren der Erinnerung.
Ognuno di noi serba il ricordo di una passeggiata, di un momento all'aria aperta, di un luogo che ci riporta profumi, suoni e sensazioni indelebili nella memoria. Legato al ricordo o all'esperienza di quel luogo c'è un racconto, un aneddoto, un'immagine o la memoria di un posto lontano nel tempo e nello spazio: una storia, insomma, che possiamo condividere.
Dopo questo lungo periodo di chiusure e restrizioni è forte la necessità di contatti, di esplorare cammini diversi da quelli abituali, anche ripercorrendo Orme di Memoria di chi ha calcato quei sentieri prima di noi. E se oggi è ancora difficile incontrarsi, abbracciarsi, raccontarsi liberamente, potremmo farlo domani: nel frattempo conosciamoci e costruiamo un cammino che ha come fine ultimo incontri, abbracci e racconti. Questo progetto intesse relazioni fra culture e generazioni diverse con l'obbiettivo di conoscersi, scambiarsi storie ed esperienze, apprendere nuove competenze e soprattutto trovare uno spazio per ascoltare ed essere ascoltati.
Il progetto è rivolto a 3 diversi gruppi che si incontreranno lungo il percorso: il Gruppo Memoria darà il via a questo viaggio indicando il cammino da percorrere, il Gruppo Nuovi Sguardi scoprirà e documenterà il cammino con le sue spiccate competenze digitali e il Gruppo Nuovi Cittadini potrà, mentre scopre le bellezze di questa terra, costruire ponti fra diverse culture e Paesi.
A chi dei soci Auser deciderà di partecipare a "Orme di memoria" sarà chiesto di condividere, all'inizio attraverso un semplice questionario, il ricordo di una passeggiata o di un luogo della Provincia di Bolzano di cui serba un ricordo particolare. Questo ricordo diventerà una meta per altre persone che per motivi anagrafici o di provenienza non conoscono ancora bene la regione in cui vivono cui verrà chiesto di ripercorrere le Orme di Memoria.
A tutti i partecipanti sarà poi chiesto di costruire insieme un racconto di questo cammino fra memoria e scoperta attraverso ogni mezzo di comunicazione a disposizione dalla foto al video, dalla scrittura al disegno, dall'aneddoto alla leggenda.
A disposizione dei tre gruppi ci saranno anche registrazioni audio di storie, miti, leggende, aneddoti legati ai paesaggi e ai luoghi scelti, messi a punto dagli storytellers (cantastorie) professionisti di Sagapò, con l'obiettivo di arricchirne l'esperienza e offrire spunti di riflessione, ma anche, semplicemente, di offrire una bella storia da ascoltare.
Il programma prevede diversi laboratori, cui potranno accedere tutti i partecipanti, a cura di esperti storytellers (anche di fama internazionale!), videomaker e fumettisti volti ad affinare le capacità narrative, ma anche le competenze digitali.
Per camminare insieme, per assumerci la responsabilità di una memoria e godere della gioia di uno sguardo nuovo e forse diverso, per incontrare persone nuove, per ricordarci ancora una volta quanto utili e importanti siano alcune azioni come ascoltare, condividere, raccontare.

La solidarietà non va in quarantena.

Più di 18.000 volontari, oltre 3 milioni e mezzo di km percorsi nel 2020

Claudia, Auser Firenze

idea comunicazione - ph. Andrea Sabatelli / jbStudio

Anche quando tutto era fermo, noi ci siamo mossi, come sempre.
Nei giorni più duri del lockdown, i nostri volontari hanno garantito il **TRASPORTO SOCIALE**, una delle tante attività di Auser rivolte agli anziani, in particolare quelli più soli e fragili. Nel 2020 sono stati svolti oltre **85mila interventi** di accompagnamento, di cui hanno usufruito quasi **50mila persone**.
Tutto questo è possibile anche grazie ai fondi del 5 per mille: dacci una mano, aiutaci a tenere il motore acceso!

auser
La cittadinanza non ha età

AIUTA GLI ANZIANI,
SCEGLI DI DESTINARE
IL 5 PER MILLE ALL'AUSER
C.F. 97321610582

Inquadra il QR code col tuo telefono e vai alla pagina del nostro sito dedicata al 5 per mille

www.auser.it

RUBRICA

Le ricette della nonna

a cura di Romolo Magosso

Cosa ci vuole per fare il **pesce**? Niente un buon pescione fresco ed eccolo, eviscerato e squamato questo bel branzino, cotto in due modi diversi: in pentola con pomodorini, patate un bel giro di olio, una lacrima di vino bianco secco, un pò di rosmarino e sale grosso nella pancia, passato al forno a 180 gradi per 40 minuti, una girata, ed eccolo pronto. Diverso il secondo squamato e aperto, come nella foto e passato alla griglia, spennellato con una emulsiona di olio, limone, sale, e una lacrima di vino bianco, non serve altro (ideale una piastra chiusa).

Polipo fresco o surgelato, c'è poco da pulire, basta togliere il "becco" aprire la testa e togliere quanto trovi con un coltello, importante battere bene i tentacoli per renderlo più tenero, ideale un batticarne, metterlo In acqua bollente per ca mezz'ora, e poi passarlo 10/15 minuti in forno ben caldo od in padella, per rosolarlo, intanto preparare un guazzetto con aglio, olio ed un purè di carota, poca patata e ben condito per accompagnarlo sul piatto.

Le **vongole**?
Poco da fare, una volta spurgate dalla sabbia, mettere su l'acqua per gli spaghetti, e le vongole in padella con Olio, aglio, prezzemolo, da considerare che le vongole sono pronte in 15 minuti a fuoco vivace, con il coperchio, quindi dopo 5 minuti mettere in cottura gli spaghetti (ca 10 minuti), intanto le vongole si aprono pronte per ricevere gli spaghetti che verserete nella padella appena cotti e lasciati asciugare nel sughetto delle vongole.

Buon appetito

COVID 19

Die Südtiroler und die Impfskepsis

Fortsetzung von Seite 1

Rekordgeschwindigkeit entwickelt. Die Geschichte der Schutzimpfungen reicht aber gut 250 Jahre zurück. So lange schon zählen Impfungen zu den wichtigsten und wirksamsten Präventivmaßnahmen.
Davor wurde die Menschheit Jahrtausende lang von Seuchen und Epidemien geplagt. Dass viele Krankheiten heutzutage kaum noch vorkommen, ist vor allem auf erfolgreiche Impfprogramme zurückzuführen.

Kaiserin Maria Theresia führt Impfpflicht ein
Kaiserin Maria Theresia (1717–1780) war in sehr vielen Fragen ihrer Zeit voraus.
Auch die Impfpflicht in unseren Breitengraden geht auf diese Monarchin zurück. Da sie drei ihrer Kinder an Pocken verloren hatte, ließ sie 1768 ihre jüngeren Kinder impfen, nachdem sie von der neuen Methode der Inokulation erfahren hatte, und führte in der Folge in der Monarchie die Pockenimpfung für alle ein. Bis dahin waren Europäer den Pocken schutzlos ausgeliefert. Jeder Dritte, der sich mit Pocken infiziert hatte, verstarb. Wer überlebte, war oft von Narben entstellt.

Impfskepsis gab es schon im 19. Jahrhundert
Schon seit Erfindung der Schutzimpfungen hat es Gegner der Schutzimpfungen gegeben. So hatte der Philosoph Immanuel Kant davor gewarnt, dass mit den Kuhpocken den Menschen auch die "tierische Brutalität" eingeimpft werde. Insbesondere die aktive Immunisierung mittels absichtlicher Infektion mit Krankheitserregern rief in der Bevölkerung verbreitet Skepsis hervor. Auch in der Ärzteschaft war man trotz des Erfolgs von Massenimpfungen und der Begeisterung der Zuständigen für die öffentliche Gesundheit lange Zeit gespalten.

No-Vax Andreas Hofer
Gut überliefert ist, dass Andreas Hofer sich vehement gegen die gerade zugelassene Pockenimpfung gewehrt hat. Hofer betrieb aktive Ablehnung der Pockenimpfung, als die bayrischen Besatzer zu Beginn des 19. Jahrhunderts die Pocken-Impfpflicht eingeführt hatten.
Den Tiroler Seelen solle so „bayerisches Denken" eingeimpft werden, so die damalige Befürchtung des Freiheitskämpfers und seiner Getreuen. Eine Parallele in der heutigen Zeit ist der Verschwörungsmythos, dass beim Impfen Computerchips implantiert werden. Solche Verschwörungstheoretiker sind aber nur ein ganz kleiner Anteil unter den Impfskeptikern.
Auch Menschen, die Impfungen generell ablehnen, sind eine kleine Minderheit.
Die meisten Impfgegner haben einfach Angst vor Nebenwirkungen. Die Ängste, Sorgen und Vorbehalte muss man ernst nehmen.

Möglichst viele sollten sich impfen lassen!
Inzwischen geht es mit der Covid-19-Impfung zügig voran: Mehr als ein Drittel der Erwachsenen in Südtirol hat mindestens eine erste Impfdosis bekommen. Schon im Mai wurden die Priorisierungen aufgehoben, damit kann sich jeder, der will, gegen Covid-19 impfen lassen. Manche Bürger sagen aber weiterhin, dass sie sich grundsätzlich nicht impfen lassen wollen.
Nun ist jeder für sein eigenes Wohlergehen selbst verantwortlich.
Allerdings ist der Kampf gegen Infektionskrankheiten immer auch eine gesellschaftliche Aufgabe.
Beim Impfen geht es nie nur um einen selbst, sondern um die Herdenimmunität.
Die Gefahr besteht, dass bei einer zu niedrigen Impfquote die Herdenimmunität nicht ausreichend greift, um einen Schutz für Ungeimpfte zu bieten.
Zudem könnte, wenn die Impfquote niedrig bleibt, das Coronavirus weiter mutieren – und unter Umständen die Impfung wirkungslos machen.
Auch wenn die Zahl der schweren Krankheitsverläufe und Todesfälle von Covid-19 bei jungen, gesunden Menschen im Vergleich zu älteren oder vorerkrankten sehr niedrig ist, sollten alle Menschen einen persönlichen Vorteil in der Impfung für sich sehen.

**Christian Wenter*
Primar der Abteilung Geriatrie
Krankenhaus Meran

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

Direttore responsabile:
Orfeo Donatini
Redazione:
Gabriella Rella Bissacco – Rosa Bonelli
Elio Fonti – Luisa Gnecchi
Irene Pampagnin – Lorenzo Vidale
Paolo Valentinotti – Guido Margheri
Grafica e impaginazione:
Irene Pampagnin – Vittorio De Polo
Internet: Lorenzo Vidale
Redazione: 39100 Bolzano – Bozen
Piazza Don Bosco Platz 1A
Tel.: 0471/200588 - Fax: 0471/500600
email: presidio@auserbz.org
sito internet: www.auserbz.org
Stampa: Athesia Druck - 39100 Bolzano
Tiratura: 10.500 copie
Iban: IT87J0604511603000001719700

SALUTE

Sulle malattie croniche serve una riflessione culturale e medica

di Cristina Tomasi

Spendiamo almeno metà della nostra vita combattendo malattie croniche per le quali non esiste una cura definitiva in vista.
Pensate che ⅔ delle donne tra i 40 e 50 anni sono sovrappeso e oltre ⅓ sono obese.
Quali sono queste malattie?

- Obesità
- Diabete tipo 2
- Ipertensione
- Fegato grasso
- Insufficienza renale
- Reflusso
- Gastrite
- Artrite
- Ictus
- Fibromialgia
- ADHD
- Asma
- Cicli irregolari
- Obesità infantile
- Aborti
- Depressione
- Ca mammario
- Ca colon
- Ca polmoni
- Ca fegato
- Insonnia
- Ansia
- Disordini bipolari
- Infarto
- Infertilità

Ma è perfettamente possibile prevenire, gestire e curare queste malattie.
Come?
Basando la nostra vita sul ritmo circadiano per noi naturale dal punto di vista evoluzionistico di circa 24 ore.
Praticamente ogni pianta ed animale per adattarsi al ritmo giorno/notte di quasi 24 ore hanno ritmi circadiani controllati da quelli che chiamiamo orologi circadiani, codificati nel nostro DNA. Questi ritmi sono essenziali per la nostra sopravvivenza.
Se venissimo rinchiusi in un appartamento senza accesso alla luce naturale e senza orologi, andremmo a dormire verso le 22, avremmo il sonno più profondo verso le 2.00 e verso le 4.00 del mattino il nostro corpo inizierebbe a scaldarsi. Appena vi svegliamo l'ormone del sonno, la melatonina, si riduce ed aumenta invece l'ormone dello stress, il cortisolo. Il picco di performance mentale lo abbiamo il pomeriggio, mentre il picco di performance fisica lo viviamo al pomeriggio tardo. Con il procedere della sera aumenta la melatonina per preparare il corpo al sonno e la temperatura corporea si riduce per supportare il sonno. Questo ritmo si perpetua ogni 24 ore anche se siamo rinchiusi in un posto senza luce naturale e senza orologi. Ciò succede perché ogni singolo gene del nostro genoma si accende e si spegne in differenti momento del giorno. Lo stesso vale per gli ormoni e neurotrasmettitori cerebrali.
Vivere secondo questi ritmo significa vivere in salute.
Quando non rispettiamo questi ritmo perché andiamo a letto tardi per finire un lavoro, guardare la TV, fare i compiti, curare una persona cara,.....il giorno dopo non siamo al top delle nostre performances psicofisiche. Se abusiamo del nostro orologio biologico per settimane, mesi o addirittura anni, ci esponiamo alle suddette malattie croniche.

Ogni singola cellula del nostro corpo ha il proprio orologio: quindi ogni singola cellula ha il proprio pico di prestazione in determinati momenti del giorno. E, di conseguenza, ogni organo ha bisogno di riposare e rigenerarsi in altri momenti.
Tutti questi singoli orologi lavorano insieme per determinare i nostri ritmi per il sonno, il metabolismo, l'umore e perfino il microbioma intestinale.
Ma come sono connessi questi orologi col mondo esterno?
Attraverso la luce che al mattino entra attraverso gli occhi e così resetta e sincronizza questi orologi.
Circa 15 anni fa è stata scoperta una proteina sensibile alla luce blu, la ***melanopsina***, presente in soli 5000 neuroni nel nostro occhio sensibili alla luce e collegati col nostro orologio cerebrale. Questi neuroni sono meno sensibili alla luce, in particolare quella arancione. Infatti la sera, se noi ci esponiamo a luce arancione come quella delle candele, fuoco, vecchie lampadine, la melanopsina non viene attivata.
Ciò invia al cervello il messaggio che è buio e di produrre quindi melatonina per farci fare un sonno ristoratore.
La mattina se usciamo e ci esponiamo alla luce blu del giorno, la melonopsina viene completamente attivata: ciò sincronizza l'orologio cerebrale col giorno: riduce il sonno e la depressione ed aumenta l'allerta.
Ma dove sta il problema?
Spendiamo oltre il 90% del tempo chiusi in casa/lavoro senza luce naturale diretta, la sera siamo esposti costantemente a forti luci blu (lampadine led, computer, tablets, cellulari, TV,...) che attivano la melanopsina che invia segnali confondenti al cervello che pensa che non sia ancora notte e così riduce la produzione di melatonina e la qualità del sonno peggiora.
Durante il giorno trascorriamo il tempo in locali illuminati artificialmente, quindi con insufficienti quantità di luce blu, per cui i segnali inviati al cervello sono confondenti nel senso che pensa che non sia ancora giorno.
Ne consegue che tutti i neurotrasmettitori che dovrebbero stimolare il nostro umore non vengono prodotti in quantità sufficiente. Ed ecco spiegata l'insonnia e lo stato "annebbiato" lamentato da molti, che è l'anticamera, nel perpetuare di stili circadiano errati, delle malattie croniche summenzionate. Ciò è particolarmente importante per i bimbi perché il loro cervello è in via di sviluppo: se il loro ritmo circadiano non viene rispettato ma viene "rotto" (quante volte vediamo genitori la sera in giro coi bimbi piccoli a ore assurde...) sono maggiormente esposti a malattie come ADHS ed autismo.
L'idea che abbiamo più bisogno di luce forte durante il giorno e di meno la sera è la base della ***rivoluzione della luce***.
La luce non è l'unico fattore che influenza il nostro orologio: anche il cibo assunto al momento sbagliato può disturbare l'orologio periferico e di conseguenza l'equilibrio metabolico nel nostro organismo esponendoci alle malattie croniche.

--- continua nel prossimo numero ---

Suono chiaro - anche dietro la mascherina.

In molti ambiti della vita quotidiana, la protezione di naso e bocca è diventata ormai un'abitudine costante. Si deve però drizzare le orecchie se si vuole comprendere chiaramente l'interlocutore che parla da dietro la mascherina, soprattutto se si soffre di ipoacusia. Gli apparecchi acustici possono essere d'aiuto anche in questa situazione.

Le persone che indossano la mascherina sono ora diventate la normalità, e sarà così per un bel po'. La mascherina, però, comporta effetti acustici collaterali che non aiutano la comprensione reciproca. Non solo attutisce il volume del parlato, ma rende più cupi i suoni, in particolare quelli ad alta frequenza molto importanti nel parlato. Ciò accade non solo con le diffusissime mascherine chirurgiche, ma anche con quelle di stoffa sottili e le bandane. Le mascherine FFP2, utilizzate soprattutto in ambito sanitario, smorzano i suoni della gamma ad alta frequenza in misura ancora maggiore. Anche la distanza maggiore da chi parla, le strutture divisorie in plexiglas e l'impossibilità di leggere il labiale possono rendere più difficoltosa la comprensione. Se a tali circostanze si aggiunge anche l'ipoacusia, per la persona in questione diventa pressoché impossibile capire ciò che viene detto.

Quando gli altri "balbettano"

Se all'inizio di una presbiacusia la percezione del volume può essere ancora intatta, molte persone di età avanzata soffrono invece di una perdita di sensibilità alle frequenze più acute. Queste persone attribuiscono spesso erroneamente la mancata comprensione del parlato all'interlocutore che parla in modo poco chiaro. Le protezioni facciali rappresentano in questo caso un problema ulteriore, perché riducono ancora di più la comprensione dei toni alti ed escludono la possibilità di avvalersi di altri metodi ausiliari. Infatti i movimenti delle labbra sotto le mascherine sono poco utili per compensare la scarsa comprensione del parlato.

Il test dell'udito fa chiarezza

A chi deve farsi ripetere spesso parole e frasi e ha la sensazione di non sentire più bene, soprattutto da quando c'è l'obbligo della mascherina, è consigliato di sottoporsi ad un test dell'udito dall'otorino o dall'audioprotesista. Il test fornisce dei risultati chiari su una eventuale perdita uditiva. Se si riscontra una perdita d'udito, si dovrebbe assolutamente vagliare la possibilità di dotarsi di apparecchi acustici che, grazie a delle tecnologie mirate, rendono più comprensibile il parlato anche in circostanze di ascolto difficili.

Ottima comprensione in ogni circostanza

I moderni apparecchi acustici digitali non solo amplificano i suoni, ma si adattano automaticamente a qualsiasi ambiente di ascolto e enfatizzano il linguaggio in modo mirato. Inoltre facilitano la localizzazione dei suoni e quindi migliorano l'udito direzionale, che a sua volta è determinante per la comprensione del parlato. Gli apparecchi acustici possono anche essere adattati dall'audioprotesista per le esigenze uditive individuali legate ad ambienti uditivi specifici. In questo modo, l'utente ha la possibilità di aumentare il volume di ciò che viene detto in determinate situazioni, ad esempio quando una persona dietro una protezione bocca-naso non può essere chiaramente compresa.

Moderni apparecchi acustici ricaricabili: maggiore comfort uditivo senza cambio di batterie!

Chi soffre di problemi udiviti ed è interessato a provare gratuitamente gli apparecchi acustici innovativi, può rivolgersi a Zelger esperti dell'udito per la prova gratuita di 30 giorni.

Info: Tel. 800 835 825
www.zelger.it

TESSERAMENTO 2021

CON NOI,
PER UN FUTURO DI SOLIDARIETÀ.

auser
La cittadinanza non ha età

www.auser.it

TESSERAMENTO ANCHE ON-LINE

Da quest'anno - difficilissimo e complicato come non mai a causa della perdurante pandemia - Auser ha deciso di introdurre anche il tesseramento in via digitale.
Di che cosa si tratta? Semplicemente della possibilità di compilare la richiesta di adesione al Centro Auser Bolzano ODV, fare il bonifico in banca o attraverso il servizio di home banking della propria banca, versando la quota tessera di **18 euro**. Insomma un piccolo sforzo di pochi euro utilizzando **l'IBAN IT87 J060 4511 6030 0000 1719 700** (causale: tessera Auser 2021) per sostenere i progetti ed i servizi di Auser.

RICHIESTA DI ADESIONE

Il/la sottoscritto/a.....
residente a..... CAP…… in via.....n.....
Telefono..... E-mail .....
Luogo di nascita……..…… Data di nascita…… Sesso F M
C.F. ……..…… Iscritto Spi/Lgr - Cgil/Agb □ Non iscritto □
Rinnovo iscrizione □ Nuova iscrizione □

dichiara di volersi iscrivere al
Centro Auser Bolzano ODV

Si autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi del GDPR, Reg. 2016/679/UE; D.lgs n. 196 del 30 giugno 2003 3 ss.mm.

Firma……

La richiesta di adesione dovrà essere inviata a questo indirizzo mail: presidio@auserbz.org.
Successivamente la tessera verrà spedita per posta al domicilio del richiedente
o consegnata a mano da un volontario

L'INTERVENTO

"Zusammenleben erfordert Anstrengung"

Warum ich in AUSER engagiere.

von Florian Kronbichler

Es war so um Ostern. Orfeo Donatini rief mich an und lud mich ein, dem Verein „Auser" beizutreten. Ich wusste von „Auser" bis dahin nur, dass Elio Fonti sein Präsident ist, und dass Paolo Valentinotti gelegentlich in der Zeitung des Vereins Artikel zur lokalen Sozialgeschichte schreibt. Beide kenne ich als Kollegen aus unserer gemeinsamen Zeit beim „Alto Adige". So wie auch Orfeo Donatini, der mich anwarb.
„Auser" wolle künftig zu seinem Sozial-Engagement hinzu verstärkt auch Kulturarbeit leisten, versprach mein Anwerber. Das Bemühen wäre nicht notwendig gewesen. Mir reichten als politisch-moralische Garanten die beiden Ex-Kollegen.
Ich sagte zu, weil „Auser" nach meiner Wahrnehmung de facto zwar ein stock-italienischer Verein ist, aber ideell einen gesamtsüdtirolischen Anspruch hat, also auch deutschsprachige Südtiroler haben und ansprechen will. Ich finde das den Südtiroler Leidensweg. Wir alle demokratischen Südtiroler reden fortdauernd vom friedlichen Zusammenleben der Sprachgruppen, und sind wir in all den Jahrzehnten unseres Zusammenleben-Geredes etwa einander näher gekommen? Eher das Gegenteil ist der Fall.
Ein gegenseitiges Uns-Ignorieren nehme ich war. Und das stimmt mich traurig. Besonders traurig, weil ich der Sprachgruppe angehöre, die eindeutig die stärkere ist, das Problem des Zusammenleben aber leider weniger ernst nimmt.
Ich sehe an vielen Beispielen, dass italienische Organisationen, Vereine, auch Einzelpersonen, sehr wohl die Hand ausstrecken zum sprachlichen Gegenüber – sicher, oft auch mehr gesprochener Weise als praktisch, aber immerhin. Und ich sehe, wie diese Hand deutscherseits nicht ergriffen wird. Wir „brauchen" die Italiener nicht. Wir sind uns selber genug. Wir richten uns ein in provinzieller Selbstgenügsamkeit. Die Deutschen wollen es so, und den Italienern bleibt nichts anderes übrig. Trauriger Ausdruck dieser Haltung ist der oft gehörte Satz: „Ich habe nichts gegen die Italiener". Es ist die Faulheit des Herzens, die daraus spricht, und entsprechend elend ist es um das Zusammenleben im Land bestellt. Einer der schönsten Texte von Alexander Langer ist der über „die Kunst des Zusammenlebens". Von „Kunst" spricht er. Und wie jede Kunst auch Anstrengung bedeutet, Einsatz erfordert, so ist es auch mit dem Zusammenleben. Es ist nicht etwas, was „geschieht". Es muss dafür gearbeitet werden, sonst verkümmert sie.
Deswegen gehe ich zu „Auser", deswegen nehme ich an Gedächtnisfeiern der Partisanenvereinigung Anpi teil, und deswegen besuche ich die italienische Sonntagsmesse. Denn auch das habe ich bei Alexander Langer gelernt: Das Zusammenleben braucht Mauerspringer. Menschen, die sich bewusst zu den „Anderen" setzen; Einzelne, die das System der ethnischen Blockbildung „verraten".
Nicht Überläufer, aber Verräter – das will ich sein.

FESTA DEL 2 GIUGNO

"Costituzione da difendere oggi più che mai"

di Guido Margheri

In occasione del 75° anniversario della Festa della Repubblica le associazioni partigiane, resistenziali, antifasciste hanno prodotto un manifesto semplice, ma molto significativo con una foto di partigiane e partigiani e lo slogan "Nata dall'antifascismo". Ma cosa vogliono dire Repubblica e antifascismo oggi? Perché è necessario richiamare concetti che dovrebbero essere scontati e che apparentemente possono sembrare lontani dallo spirito di ricostruzione e rinascita che deve caratterizzare un Paese ansioso di ripartire e che sta superando -anche e soprattutto grazie ai vaccini- l'emergenza sanitaria?
Proprio in questo momento è necessario riaffermare i valori fondamentali della Costituzione e di farne nuovamente un punto di vista condiviso. Non si tratta solo della memoria del passato e del necessario rifiuto del fascismo, del nazismo e di tutti i totalitarismi. Ma, proprio, di riaffermare la visione del mondo positiva che può derivare dall'attuazione dei valori costituzionali e dall'impegno civile contro le discriminazioni, i nazionalismi, gli egoismi di oggi.
Il valore dell'antifascismo deve tornare a essere il tessuto connettivo di una società fondata sui i valori della degnità delle persone, del lavoro, della socialità.
Il fascismo di oggi si ripresenta in molti modi. Direttamente, attraverso l'azione di gruppi neofascisti e razzisti con attività squadristiche, aggressioni, violenze, minacce, e con la diffusione nei media e sul web di odio e disvalori.
Ma, purtroppo, si ripropone anche in forme nuove attraverso la rivendicazione di elementi fondamentali di quell'eredità da parte di forze politiche rilevanti come Fratelli d'Italia di Giorgia Meloni.
Tra i tanti episodi inquietanti, spicca la nomina di un personaggio inquietante come Vattani come Ambasciatore a Singapore
Il quadro d'assieme rappresenta obiettivamente un pericolo anche per la crisi che attraversano la politica e le istituzioni democratiche aggravata dalla gravissima crisi sociale prodotta dalla pandemia.
Non a caso sono incessanti i continui richiami della Presidenza della Repubblica ai quali si sono aggiunti, il 25 aprile, le sagge considerazioni del Presidente del Consiglio che al Museo Tasso ha ammonito «Non fummo tutti brava gente» e che il problema si ripropone per l'oggi ed il domani.
Proprio da terra come la nostra attraversata dai drammi delle guerre, delle dittature, delle contrapposizioni etniche e nazionalistiche, e dalla costruzione del processo di autonomia e convivenza possono venire lezioni utili.
Le accattivanti promesse risolutive dei nazionalismi, dei razzismi, dei sovranismi, degli egoismi di oggi hanno sempre esiti e conseguenze disastrose.
I costruttori di ponti di pace e convivenza, spesso, sono in minoranza e sembrano sovrastati dalle grida di maggioranze entusiaste e convinte, ma poi è la loro lungimiranza che fonda beni comuni fondamentali e imprescindibili in termini di pace, libertà e democrazia. Tutto ci dice, insomma, in questo 2 giugno 2021 che non possiamo rimanere indifferenti.

Tempo libero

Soggiorni 2021

Riccione (RN)
Hotel Strand **dal 14/6 al 27/6**

Bellaria (RN)
Hotel Foschi, Eden **dal 13/6 al 27/6**

Cattolica (RN)
Hotel DIPLOMAT Marine dal 17/7 al 31/07

Novita'

Misano (RN)
Hotel Muccioli **dal 23/8 al 6/9**

Castiadis (CA)
Hotel Alma Resort **dal 19/9 al 3/10**

Abano Terme (PD)
Hotel Venezia **dal 14 al 21/11**

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 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

iniziative riservate ai soci Auser/Vssh

Gite e tour 2021

NOVITÀ!

Friuli Venezia Giulia
Terra di confine

Dall'8 al 12 settembre

Tour Calabria e le Isole Eolie

8 gg dal 21 al 28 Settembre 2021

Io vado... ma non da solo

Io Vado...ma non da solo : appuntamento empatico, occasione di trovarsi insieme per andare per sentieri e per malghe. Pandemia da virus, pandemia da voglia e desiderio di camminare in compagnia, di vedere nuovi panorami, di respirare aria pura e di scambiare battute, "vitaminiche" per la marcia.
l' imperativo é "Io vado" **persone sole non ce ne sono - e' questo il bello del sodalizio.**
Giorgio

Racines
Malga Flading

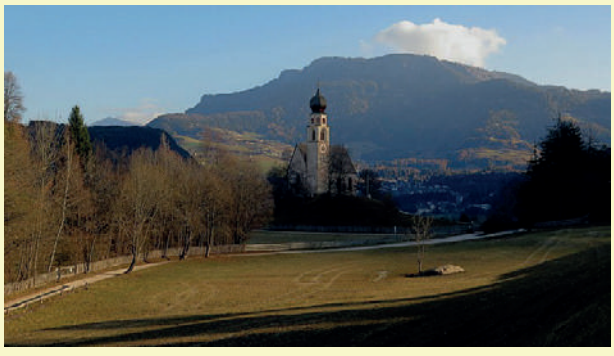
Laion - Sentiero della posta

Lasa
Cave di marmo

Lago di Ledro

Grissiano - Chiesa S. Apollonia

Passo Pinei



Prossime uscite

Essere previdenti conviene.

Perché aspettare? Per colmare il **gap tra reddito e pensione** ti serve un **piano previdenziale**.

Calcola il tuo gap previdenziale su sparkasse.it/previdenza.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Maggiori informazioni per una consulenza sulla previdenza complementare presso le filiali Sparkasse - Cassa di Risparmio o su sparkasse.it/previdenza.

SPARKASSE
CASSA DI RISPARMIO