ANNO XXII - 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...

Dicembre
Dezember
2023

Nr. 5

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern

Anche da noi è allarme povertà

*di Orfeo Donatini**

Ormai è assodato: in Italia , ma anche nel nostro ricco Alto Adige Südtirol è allarme povertà.
I recenti dati diffusi dalla Caritas, ma soprattutto quelli sintetizzati dall'Istat dimostrano che si allarga la platea di famiglie, ma soprattutto di singole persone - in particolar modo quelle straniere - che hanno raggiunto la soglia della sopravvivenza.
In provincia sono soprattutto le aree urbane a soffrire di più, Bolzano in primis.
Se a ciò aggiungiamo un tasso di invecchiamento senza pari, è presto tirata una delle conclusioni più

segue a pag. 4

A centinaia in corteo per dire: Basta!

di Luisa Gnecchi

25 novembre : giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne. Anche quest'anno tante manifestazioni, anche a Bolzano. Minuti di silenzio, minuti di rumore, slogans di tutti i tipi, ma quest'anno c'è forse una speranza. Le manifestazioni in tutta Italia sono state grandiose, autorganizzate, senza "una macchina organizzativa" classica, questa è la dimostrazione che qualcosa è veramente successo, una nuova consapevolezza, una denuncia forte contro il patriarcato, contro una cultura che permette di considerare la donna oggetto, che può essere proprietà di qualcuno.

segue a pag. 3

Warum werden Frauen älter als Männer?

*von Christian Wenter**

Die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen ist höher als die der Männer – nicht nur in Italien und in Südtirol, sondern auf der ganzen Welt. Die Gründe dafür sind komplex und noch nicht vollständig geklärt.

Fortsetzung auf Seite 14

Una dieta sana per sentire meglio

*di Rolando Füstos**

La perdita dall'udito in Alto Adige interessa circa 50.000 persone e può avere effetti molto significativi, gravi ed onerosi sulle capacità di comunicare, arrivando spesso all'isolamento sociale ed anche al

segue a pag. 6

Buon Natale - Frohe Weihnachten

ALL'INTERNO

8 **Centro Auser Bolzano odv**
Assemblea dei soci il 6 dicembre

9 **È tempo di essere Auser**
Via al nuovo tesseramento '24

11 **Lo sportello sociale**
Rivalutazione delle pensioni

12 e 13 **Club Ipazia**
Amarcord Sciangai di successo

16 **di Romolo Magosso**
I biscotti di Natale

17 **di Guido Margheri**
Provincia, cambiare strada

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

0471 - 930126 | 0471 200588

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

auser
La cittadinanza non ha età

Rispetto alle donne,
da che parte stai?

RISPETTO

idea comunicazione - ill.ne Mauro Moretti

#educhiamoalrispetto
#25novembre

Osservatorio Nazionale
Auser Pari Opportunità

CORTEO IN CITTA'

Quelle centinaia di magliette fucsia per dire basta alle violenze sulle donne

segue dalla prima

Spesso siamo portati a pensare che molti eventi a noi non possano capitare, questa volta il femminicidio di Giulia Cecchettin ha colpito ognuno e ognuna di noi perché si tratta di due giovani, due ventiduenni, una laureanda, l'altro vicino alla laurea, compagni di università, due famiglie normali, che hanno vissuto in paesi "normali" del Veneto, questo impone la riflessione, questo spaventa perché vuol dire che un fenomeno di questo tipo può capitare a tutti e ovunque.
Questo fa la differenza, per la prima volta non ci si può sentire estranei, ma bisogna interrogarsi.
La sorella della vittima, Elena, ha verbalizzato con una sentenza pesante : "è stato il patriarcato".
Non è solo una questione di linguaggio, ma di lettura : si è passati dal personale al politico. Una cultura misogina e una struttura di potere.
Il Presidente della Repubblica Mattarella si augura che rispetto alle stragi di donne finisca "l'indignazione a intermittenza", è vero infatti che alcuni femminicidi hanno fatto più clamore di altri, per esempio quello della giovane donne all'ultimo mese di gravidanza, ma poi è stato quasi dimenticato, l'assassino si è archiviato come malato psichiatrico, forse questa volta siamo invece realmente al punto di svolta.
L'emancipazione femminile ha messo in crisi i maschi, la libertà delle donne spaventa, in particolare le giovani donne nelle manifestazioni di questi giorni hanno urlato :"grido altissimo e feroce" e "donne vita e libertà".
Sono concetti importanti che agiranno nelle culture dominanti.
C'è un altro elemento importante : la sorella di Giulia ha reagito immediatamente e abbiamo visto un'altra sorella agire, la sorella di Stefano Cucchi, non subire le violenze, non accettarle, reagire e invitare a reagire, cercare le responsabilità e aumentare la consapevolezza.
Questa è la differenza questa volta e possiamo veramente sperare che ci possa essere un cambiamento culturale.
Nella nostra provincia il 2023 è stato un anno all'insegna dell'attenzione all'educazione finanziaria rivolta alle donne, da anni ogni aprile con l'Equal Pay Day si sottolineano le differenze retributive tra donne e uomini, a ottobre ogni

anno con l'Equal Pension day si mettono in evidenza la differenze pensionistiche tra uomini e donne.
L'autonomia economica è fondamentale, perché può permettere di scegliere e non subire.
Siamo stati la prima provincia in Italia a fare una legge provinciale per i centri antiviolenza e le case rifugio per le donne che subiscono violenze domestiche, possiamo sentirci affrancati dai femminicidi? Purtroppo no, a settembre Frauenmarsch ha denunciato tutti i femminicidi dal 1992 ad oggi anche nella nostra provincia e il 13 novembre sono state consegnate le richieste minime a tutte/i i/le consiglieri/e provinciali per la legislatura che inizia.
Continuiamo il percorso…..

L'EDITORIALE

Anche nella nostra ricca provincia è ormai allarme per le nuove povertà

segue dalla prima

drammatiche: sono soprattutto gli anziani soli a non farcela più ad arrivare a fine mese.
Complici i costi esagerati delle bollette e spesso degli affitti, ma anche gli aumenti dei generi di prima necessità a causa dell'inflazione e di una serpeggiante speculazione diffusa, la pensione minima quasi sempre non basta più. Nemmeno per quegli espertissimi nello slalom fra le offerte speciali e gli sconti.
Vi sono del resto alcuni indicatori tangibili: sono in aumento esponenziale le richieste dei pacchi di generi di prima necessità al Banco alimentare così come quelle dei trasporti solidali di persone sole che già sperimentano sulla propria pelle spesso anche un obbligato taglio nelle cure sanitarie e farmaceutiche.
È inevitabile, a questo punto, sottolineare l'inadeguatezza degli interventi da parte della politica: ormai non si sta più parlando di quel "lusso" che sono le politiche per l'invecchiamento attivo - anche se si tradurrebbero in prevenzione e quindi in forti risparmi per la sanità e il sociale - oppure di quelle politiche di sostegno, per altro falcidiate dalla recente riforma dei regolamenti Ipes, che sarebbero indispensabili per assicurare una vita dignitosa a centinaia di famiglie. Stiamo parlando infatti di quella soglia di povertà che dopo aver tagliato su tutto, anche sulla cura della salute, ora sta centellinando gli acquisti dei generi alimentari.
Davvero una società senza speranza quella che non solo non si preoccupa di non lasciare indietro nessuno, ma in questa fase sembra non accorgersi nemmeno che sempre più gente, in particolare anziana e sola, sta tirando la cinghia sul mangiare quotidiano. In questo senso come Auser - assieme ad Anteas ed Ada che già hanno avviato una sperimentazione virtuosa - contiamo di mettere a disposizione in maniera organica quella nostra rete dei volontari che costituiscono delle vere e proprie antenne sensibili sui bisogni della gente al fine di sostenere e supportare in tutti i modi possibili l'azione meritoria del Banco alimentare.
A breve, proprio per avvicinare sempre di più i nostri servizi a chi ne ha bisogno renderemo accessibili anche delle innovative applicazioni per i cellulari con le quali sarà possibile attivare servizi e chiedere quell'aiuto che spesso le strutture pubbliche,

per altro impegnatissime ma talora senza i mezzi necessari, non riescono ad intercettare e quindi a soddisfare con tempestività ed efficacia.
Una sola sommessa richiesta alla politica: faccia a meno di insopportabili dibattiti, discussioni, polemiche e perdite di tempo sul numero degli assessori della futura giunta provinciale, sulle alleanze e sulla ripartizione delle poltrone; si dedichi invece a conoscere i bisogni della popolazione - perchè la povertà in questo senso è assolutamente trasversale ai gruppi linguistici - ed a capirne fino in fondo l'urgenza per trovare da subito tutte quelle risposte che non possono proprio aspettare.
Consentitemi infine qualche riga per comunicarvi un paio di questioni interne all'Auser: per ragioni di salute il presidente del Centro Auser Bolzano odv / VSSH Zentrum Bozen eo, Renato Zanieri ha rassegnato le sue dimissioni dall'incarico; l'assemblea dei soci che si terrà mercoledì prossimo, 6 dicembre nella sede di piazza don Bosco, procederà con l'elezione del suo successore nella persona di Maurizio Surian, membro della presidenza della nostra Federazione.
Un sentito grazie di cuore va ad entrambi per il lavoro svolto e l'impegno che si sono assunti in favore della nostra associazione.
Infine ricordo a tutti i nostri volontari la festa con sorpresa che abbiamo organizzato per loro a Cardano il prossimo 15 dicembre per scambiarci gli auguri.

**Orfeo Donatini presidente di*
Auser Federazione Alto Adige aps
VSSH Dachverband Südtirol vfg

CON NOI, PER UN FUTURO DI SOLIDARIETÀ.

auser
La cittadinanza non ha età

www.auser.it

ALTO ADIGE

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1945

Vi invita al

Concerto di Natale

Con l'Orchestra del Conservatorio di Bolzano

VENERDÌ
15 DICEMBRE
ORE 20.30

Duomo di Bolzano

INGRESSO LIBERO

QUANDO LA MAGIA DELLA MUSICA
ANNUNCIA PACE E DONA SPERANZA

In collaborazione con:

Circolo Cittadino Stadtklub

ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE MUSICALE | HOCHSCHULE FÜR MUSIK
Claudio Monteverdi
Bolzano | Bozen

Rotary
BOLZANO - BOZEN

Tel. 0471/081120
www.altoadige.it

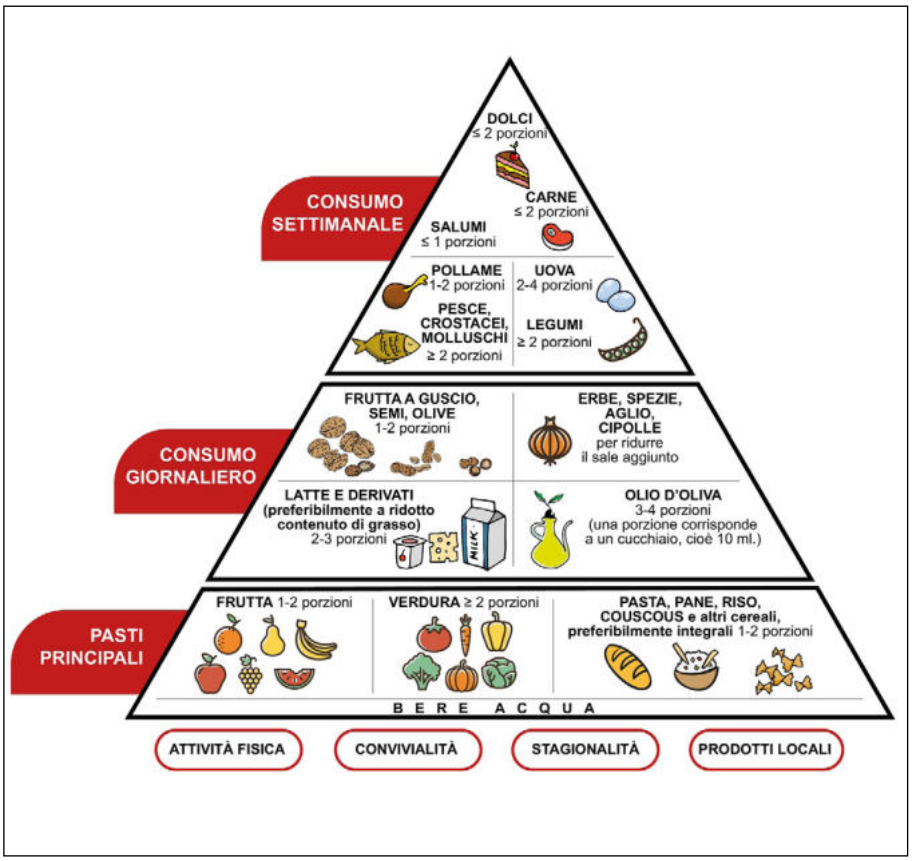
ALTO ADIGE

SALUTE

Una dieta sana per aiutare l'udito

segue dalla prima

peggioramento dell'attività produttiva sul lavoro e della funzionalità cognitiva.
All'Università di Harward sono stati pubblicati i dati di uno studio dei suoi ricercatori che hanno seguito quasi 82.000 donne per ben 22 anni, osservandone nello specifico le abitudini alimentari.
È stato così possibile confermare lo stretto rapporto tra i fattori ambientali (la dieta innanzitutto) e l'"invecchiamento uditivo".
Questo è definito presbiacusia e si manifesta con un calo uditivo bilaterale che al primo manifestarsi interessa solamente i suoni più acuti, per estendersi col passare del tempo a tutte le frequenze udibili.
La coordinatrice di questo studio, Sharon Curham sostiene: "Inaspettatamente, abbiamo osservato che quanti seguono una dieta sana hanno nel complesso un minor rischio di veder peggiorare il proprio udito, ciò significa che mangiare bene aiuta a stare bene e questo può rivelarsi utile anche per aiutarsi a sentire meglio".
Si sono confrontate la dieta mediterranea a base di olio extravergine di oliva, cereali, legumi, verdure e pesce ed una moderata assunzione di alcol con altre diete dedicate ad un miglior controllo della pressione sanguigna e più ricche di frutta, verdure, latticini a basso contenuto di grassi e povere di sodio, ma anche diete con componenti intermedie, ma comunque più incentrate su qualità del grasso, consumo di fibre, cereali e multivitaminici.
I risultati sono stati chiarissimi: i soggetti che seguivano correttamente questi tipi di dieta hanno mostrato rischio minore anche del 30% di sviluppare un calo dell'udito rispetto alla popolazione normale.
Questo dimostra che vitamine, minerali ed acidi grassi influenzano la salute dell'udito, salvaguardando l'efficienza della circolazione dell'orecchio.



Conosciamo infatti la sua importanza, poiché sappiamo che questa è una circolazione di tipo terminale e non è aiutata da circoli collaterali supplementari.
L'azione dei micronutrienti sullo stress ossidativo determinato dai radicali liberi, assieme all'azione protettiva diretta di alcuni nutrienti sul nervo uditivo, contribuirebbe, secondo i ricercatori, a spiegare il perché questi modelli dietetici aiutano a proteggere l'udito.
Si può e si deve quindi salvaguardare la propria funzionalità uditiva iniziando fin da giovani, seguendo tra l'altro un corretto ed adeguato regime alimentare.

** Il Dr. Rolando Füstös è medico otorinolaringoiatra e foniatra con pluriennale esperienza nel tratamento medico e chirurgico di pazienti con disturbi e patologie di orecchie, naso e gola (ORL) e delle strutture correlate della testa e del collo.*

auser

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

Direttore responsabile: Orfeo Donatini
Redazione: Elio Fonti - Luisa Gnecchi Irene Pampagnin – Lorenzo Vidale Guido Margheri - Maurizio Surian
Grafica e impaginazione: 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

Sparmix

Vuoi entrare gradualmente nei mercati finanziari?

Cogli la duplice opportunità di un **investimento pianificato** e del **conto deposito al 5%.**

Tasso valido per 12 mesi per sottoscrizioni entro il **31/12/2023.**

Adesso puoi scegliere anche i **fondi** comuni **ad alto profilo di responsabilità** sociale e ambientale.

ANIMA | ARCA SGR | EURIZON ASSET MANAGEMENT | Fidelity INTERNATIONAL | Vontobel

Per maggiori informazioni rivolgiti alla tua filiale o contattaci:
Tel 840 052 052, E-mail info@sparkasse.it

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. L'investimento si realizza mediante la contestuale sottoscrizione del conto di deposito e di un piano di accumulo (PAC) di un prodotto di risparmio gestito dalle seguenti società a scelta del sottoscrittore: Anima SGR, Arca Fondi SGR, Eurizon Capital SGR (solo per quote dei fondi comuni di investimento mobiliare aperti di diritto italiano), Fidelity International e Vontobel Asset Management S.A., con esclusione dei fondi monetari. La durata del programma di investimento è di 12 mesi, l'importo minimo di sottoscrizione è di 10.000 euro. La cessazione o interruzione anticipata del PAC comportano l'automatica estinzione del conto di deposito SPARMIX con liquidazione del saldo sul conto corrente, senza il riconoscimento del tasso previsto. L'investimento presenta rischi finanziari riconducibili alle possibili oscillazioni del valore delle quote dei fondi comuni oggetto dell'investimento, che possono quindi incidere sul rendimento totale dell'investimento. È possibile che il sottoscrittore, al momento della scadenza del piano, riceva un capitale inferiore a quello originariamente investito, anche in considerazione del livello di rischio del fondo scelto. Prima della sottoscrizione leggere la scheda informativa sulla vendita abbinata, il foglio informativo del conto di deposito Sparmix, disponibili su www.sparkasse.it e nelle filiali. Per i fondi comuni di investimento si prega di consultare il Prospetto e il documento contenente le Informazioni Chiave per gli Investitori (KID) prima di prendere una decisione finale di investimento, tali documenti sono disponibili anche sui siti dei partner. La Società di Gestione può decidere di porre fine alle disposizioni adottate per la commercializzazione dei suoi organismi di investimento collettivo in conformità all'art. 93 bis della direttiva 2009/65/CE e all'art. 32 bis della direttiva 2011/61/UE. Il rendimento del 5,0% lordo è inteso per il solo capitale giacente sul conto di deposito fino al completamento del piano di accumulazione. Offerta valida fino al 31/12/2023. Una volta che le somme inizialmente conferite nel conto deposito vengono impiegate per la sottoscrizione dei prodotti di risparmio gestito, le stesse sono esposte ai rischi tipici degli investimenti in strumenti finanziari, ovvero, tra gli altri, al rischio di mercato, al rischio di cambio, al rischio di credito e al rischio liquidità.

SPARKASSE
CASSA DI RISPARMIO

auser-vssh

Centro Auser Bolzano odv
Vssh Zentrum Bozen eo

Assemblea provinciale ordinaria dei soci

mercoledì 6 dicembre 2023

alle ore 06.00 in prima convocazione e **alle ore 15.30** in seconda convocazione nella sede sociale di Bolzano in piazza don Bosco 1/a

In base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, viene indetta l'Assemblea provinciale dei soci, con il seguente ordine del giorno:

1. nomina del nuovo presidente del Centro Auser bolzano odv /VSSH Zentrum Bozen eo Maurizio Surian come da statutaria indicazione del direttivo della Federazione Auser Alto Adige aps /VSSH Dachverband Südtirol vfg del 14 novembre 2023 recepita dal direttivo del Centro Auser Bolzano odv / VSSH Zentrum Bozen eo in data 06 dicembre 2023.

2. varie ed eventuali.

Il VicePresidente / Der Vizepräsident
Centro Auser Bolzano odv / Vssh Zentrum Bozen eo
Luciano Malfatti

DELEGA (max 3 per socio ex art.24 c.3 CTS) **Assemblea dei soci – 06/12/23**

Il/La Sottoscritto/a .... nell'impossibilità

di partecipare all'Assemblea, delega il/la Signor/ra ....

a rappresentarmi, accettando fin d'ora quanto verrà deliberato.

Data.................................. *Firma.....................................*

È TEMPO DI ESSERE.

TESSERAMENTO 2024

È tempo di essere
appassionati,
solidali,
responsabili,
attivi,
gentili,
uniti.

È tempo di essere Auser.

auser
La cittadinanza non ha età

www.auser.it

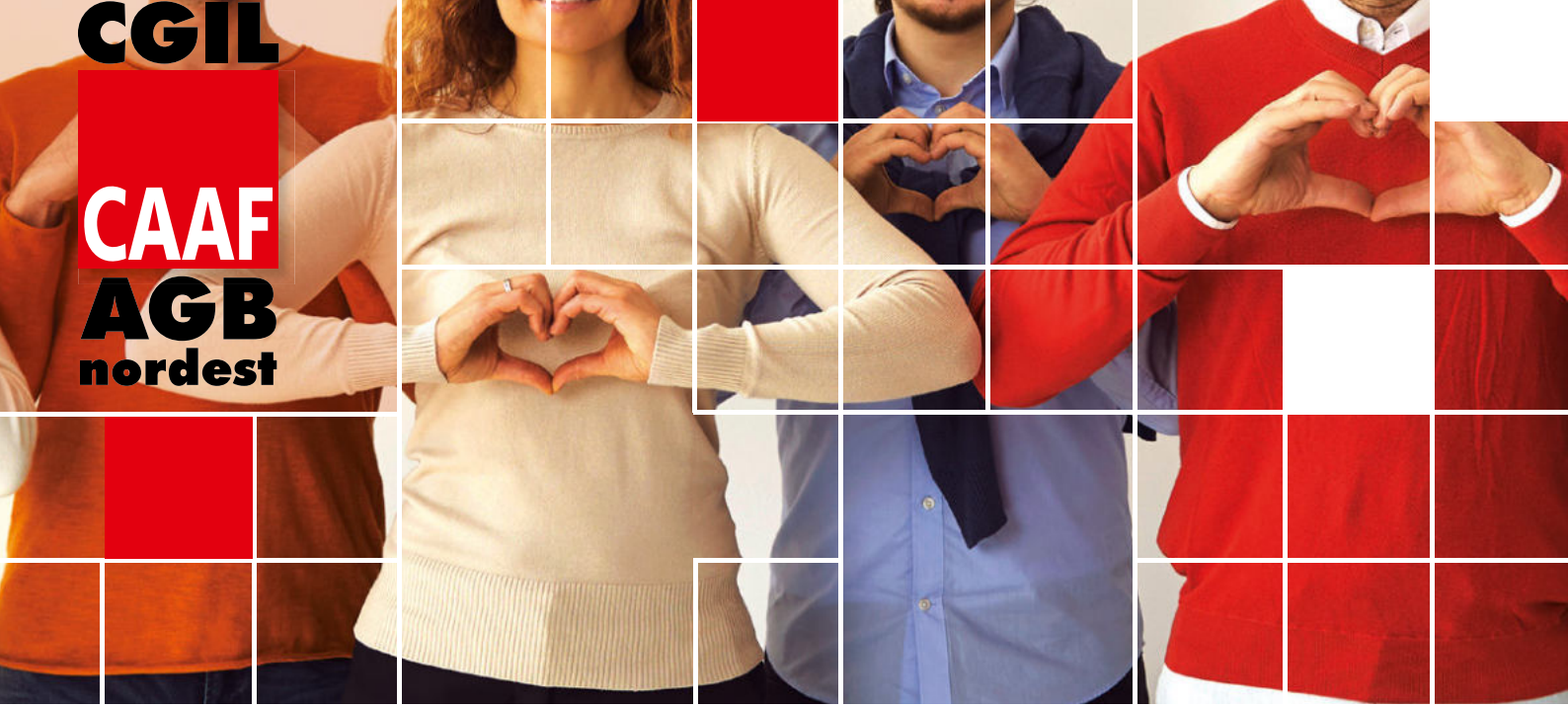
idea comunicazione

CGIL

CAAF

AGB

nordest



SERVIZI AFFIDABILI E CONVENIENTI?
ZUVERLÄSSIGE UND GÜNSTIGE DIENSTLEISTUNGEN

Mettiti comodo, ci pensiamo noi!
Machen Sie es sich bequem, wir erledigen es!

- DICHIARAZIONE DEI REDDITI · MOD. 730 · MOD. REDDITI PF · *MOD. 730 · MOD. REDDITI PF*
- COLF E BADANTI *HAUSHALTSHILFEN UND PFLEGEPERSONAL*
- CONTABILITÀ PARTITE IVA *MEHRWERTSTEUER BUCHHALTUNG*
- RED - DICHIARAZIONI DI RESPONSABILITÀ
- IMPOSTE MUNICIPALI SULLA CASA *GEMEINDESTEUER AUF IMMOBILIEN*
- ISEE - PRESTAZIONI SOCIALI ASSEGNO UNICO UNIVERSALE FIGLI *ISEE SOZIALLEISTUNGEN DIENSTE FÜR DICH, DEINE FAMILIE UND DEINE WOHNUNG*
- SUCCESSIONI *ERBSCHAFTEN*
- DURP *EEVE*

NUMERO UNICO PER TUTTO L'ALTO ADIGE
EINHEITLICHE NUMMER FÜR GANZ SÜDTIROL

0471 1800335 anche via/auch über WhatsApp

www.caaf.it

SPORTELLO SOCIALE

L'inflazione galoppa ma il governo stoppa di fatto gli adeguamenti e prende in giro tutti i pensionati

LO SPORTELLO SOCIALE

a cura di
Luisa Gnecchi
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

RIVALUTAZIONE PENSIONI 2023 e 2024

Nella tabella sono evidenziate le percentuali di perdita nei due anni
A dicembre abbiamo il conguaglio 2023. È la differenza fra la previsione di inflazione effettuata nel 2022 pari al 7,3% rispetto alla definitiva che è stata dell'8,1%. Quindi una differenza di 0,8%, con arretrati da gennaio 2023. La Legge di Bilancio purtroppo penalizza i pensionati che non avranno aumenti reali che compensino l'inflazione e non affronta nessuno dei temi proposti dai sindacati con la piattaforma unitaria: incremento e ampliamento della somma aggiuntiva (la quattordicesima mensilità), ripristino meccanismo di rivalutazione come da Legge 388/2000, intervento sul fiscal drag, contrasto a elusione ed evasione – per ricordare le richieste principali. La tabella dimostra che aumenti avremmo dovuto avere e quanto perdiamo se saremo in linea con la speranza di vita che attualmente si prevede.

La legge di bilancio inoltre peggiora le possibilità di pensione anticipata, a fronte di tutte le promesse elettorali, in particolare della Lega "abolizione della manovra Fornero, 41 anni di contributi per la pensione anticipata per tutti", promesse reiterate ormai dal 2011, viene peggiorata l'Ape sociale, Opzione donna, l'accesso al pensionamento per chi svolge lavori gravosi.
Inoltre si modificano retroattivamente le aliquote di rendimento per le pensioni dei pubblici dipendenti, si modifica il calcolo della pensione per chi andrà in pensione da gennaio 2024.

Questi sono solo alcuni dei motivi degli scioperi e delle manifestazioni di queste settimane, speriamo possano portare a modifiche dell'attuale testo.

Tutti i lunedì e i giovedì mattina all'Auser cerchiamo di dare informazioni e spiegazioni in campo previdenziale e assistenziale, ormai da mesi tutti i giorni - su appuntamento - alcuni volontari esperti aiutano nell'attivazione della carta di identità elettrica o per "conquistare" l'uso dello spid, che sono indispensabili per poter accedere a tutti i servizi della pubblica amministrazione.

CONFRONTO PEREQUAZIONE L.388/2000 CON DEFLATORE PIL

pensione 2022			perequazione 2023 legge 388/2000		perequazione 2023 LB 2023 con deflatore PIL		differenza tra L 388/2000 e L. Bilancio 2023 con deflatore PIL	perdita NETTA annua moltiplicata per l'attesa di vita a 67 anni	
classe di importo	lorda	netta	aliquota 8,1%		aliquota 3%				
			lorda	netta	lorda	netta	Perdita mensile NETTA	uomo anni 17,77	donna anni 20,74
da 4 a 5 TM	2.300	1.786	2.485	1.897	2.359	1.819	78	18.019	21.030
da 5 a 6 TM	2.800	2.095	3.019	2.227	2.845	2.119	108	24.949	29.119
da 6 a 7 TM	3.320	2.414	3.571	2.568	3.367	2.442	126	29.107	33.972
da 7 a 8 TM	3.840	2.735	4.122	2.896	3.894	2.766	130	30.031	35.051

Attesa di vita fonte INPS
Il deflatore del PIL è quello rilevato nel 2022 rispetto al 2021, stessa regola applicata al tasso di perequazione

Ringraziarmo l'impesa Habitat Spa per l'uso gratuito del parcheggio «Plaza» di via del Ronco in occasione delle feste danzanti di Auser, Ada e Anteas e le ditte Stuffer e Loacker per deliziare gli ospiti del nostro circolo con i loro meravigliosi prodotti.

HABITAT
IL TUO HABITAT NATURALE

Loacker

STUFFER®

AMARCORD SCIANGAI

Un grande successo lo show organizzato dal Club Ipazia

*di Elio Fonti**

Un grande successo, sabato 18 novembre, per Amarcord Sciangai. Tutto esaurito allo show organizzato dal Circolo culturale Auser Club Ipazia: in centinaia i cittadini presenti alla manifestazione, molti in piedi. Una maratona lunga tre ore che è trascorsa tra video, storia, musica, letture sceniche e cabaret.

L'evento è iniziato con il saluto del Presidente del Club Ipazia ai sciangaioli intervenuti e alle autorità. Il Club Ipazia, che ha la sua sede proprio in Piazza Don Bosco, ha voluto far riemergere e riconsegnare ai bolzanini un pezzo di storia della città: il quartiere delle Semirurali, sotto il regime fascista rione Dux, più noto in seguito con intento dispregiativo come Sciangai. In realtà il quartiere delle Semirurali era stato progettato e realizzato in base a criteri di ferrea economia. Per la costruzione delle case erano stati utilizzati materiali autarchici a basso costo. Gli alloggi, di metratura limitata, erano senza un adeguato isolamento da freddo e umidità e con servizi ridotti all'essenziale. Si trattava di un quartiere dormitorio, privo di qualsiasi collegamento con il resto della città, senza mezzi di comunicazione e servizi di utilità pubblica, inizialmente anche senza scuole e negozi. Vi doveva essere alloggiata la classe operaia di recentissimo inurbamento, alla quale si metteva a disposizione un appezzamento di terreno da adibirsi ad orto, al fine di integrare gli svalutati salari e anche con la velleità di mantenerla ancora legata alle occupazioni e ai valori della terra, secondo l'ideologia ruralista del fascismo. Un pomeriggio quindi di Storia con la S maiuscola, ma anche di storie: storie individuali di riscatto e di solidarietà. Sciangai era un rione piccolo, costruito per ospitare una popolazione di nuova immigrazione. Ma fu anche un luogo in cui crebbero molte persone che lì vissero le loro vite, si sposarono e patirono gli orrori della guerra. Fu un luogo di normalità e di tragedia, di povertà e di sogni, un luogo che faceva parte della città ma al contempo ne era tagliato fuori.

Dopo i saluti iniziali ha preso la parola il sindaco della città di Bolzano **Renzo Caramaschi** che ha ricordato gli anni del dopoguerra, della povertà, dei licenziamenti, del riscatto, della solidarietà e poi gli anni del boom economico e delle lotte. Alla fine del suo intervento il sindaco ha ricevuto da Elio Fonti il certificato di cittadino onorario di Sciangai. È intervenuto dopo **Michele Di Puppo** che ha introdotto la manifestazione con una analisi antropologica dell'evoluzione socioculturale del quartiere. A seguire la proiezione di un videoclip, interpretato da Macao, **Beppe Grandinetti** e Memo Emeri, intitolato "Sciangai Song - Che storia quella realtà" in cui si racconta in musica la storia di Sciangai. Al professor **Giorgio Delle Donne** è stato affidato il

Renzo Caramaschi riceve da Elio Fonti la cittadinanza onoraria

Maria Cristina Amadei, Laura Sabbadin e Giuliano Gobbetti

compito di illustrare le ragioni politiche, urbanistiche e sociali della nascita delle Semirurali.
Giuliano Gobbetti, Maria Cristina Amadei e Laura Sabbadin hanno proposto due letture sceniche. Nella prima "Campo di concentramento" si racconta di una famiglia venuta da Rovigo con 5 figli, che sognava una casetta e si vide assegnare tre celle del campo di concentramento con i servizi in fondo al corridoio. Nella seconda "La busta gialla" si narra il dramma di una famiglia veneta che riceve questa busta gialla per l'appunto, che la Lancia mandava agli operai per comunicare che venivano loro ridotte le ore da 48 a settimana a 24: il che era un dramma, voleva dire dimezzare il reddito.
Fra le due letture sceniche **il coro dell'Auser**, coordinato dalla volontaria **Rosalia Canova**, ha eseguito alcuni canti, che affrontano il tema dell'emigrazione per necessità, che caratterizzò quell'epoca e la storia di migliaia cittadini del quartiere. Ha concluso l'intermezzo musicale la direttrice del coro, **Nancy Travaglini**, con l'interpretazione commovente del brano "Amara terra mia".
Si è aperto successivamente uno spazio dedicato al dialogo tra lo sciangaiolo doc Michele Di Puppo e il "cittadino" **Ettore Frangipane**, per mettere a fuoco curiosità e differenze e per sancire - proprio con lo storico della "Bolzano scomparsa" - il valore fondamentale di quel pezzo di storia e per terminare l'opera di ricostruzione della memoria della città che andò a formarsi nel secolo scorso.
Sono salite poi sul palco **le sorelle Maria e Alessandra Abram**, versatili e spumeggianti cabarettiste bolzanine che ci hanno fatto sorridere con aneddoti di vita quotidiana.
Alla fine di questa maratona della memoria il cortometraggio di **Lele Antinarella** che ricostruisce la fase finale delle Semirurali, ossia la demolizione.
Il Club Ipazia ha in cantiere altre iniziative culturali nel Museo delle Semirurali con la collaborazione dell'assessorato alla cultura del Comune di Bolzano e una mostra fotografica nella chiesa di Don Bosco con il sostegno del parroco Don Gianpaolo Zuliani. E una grande festa nel Parco delle Semirurali a fine primavera.
Il Comitato promotore di Amarcord Sciangai si trova tutti i sabati mattina dalle 10 alle 12 nella sede dell'Auser in Piazza Don Bosco 1A. Può essere l'occasione per ritrovare vecchi amici, con cui chiacchierare e scambiare aneddoti, ricordare momenti felici ma anche tristi e condividere foto, filmati, documenti, lettere d'epoca, ecc.

**Presidente Club Ipazia*

Ettore Frangipane

Giorgio Delle Donne

Michele Di Puppo

GESUNDHEIT

Warum werden Frauen älter als Männer?

Fortsetzung von Seite 1

Frauen leben im Mittel länger als Männer, und zwar um ganze vier bis fünf Jahre: In Südtirol haben laut letztem Landesgesundheitsbericht neugeborene Buben heute eine durchschnittliche Lebenserwartung von 81,3Jahren, während Mädchen damit rechnen können, 86,1 Jahre alt zu werden. Der Unterschied ist auch in anderen Ländern der Erde vorhanden: Weltweit beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern knapp 70 Jahre, die von Frauen etwas mehr als 74 Jahre. Seit langem schon beschäftigt Forschende die Frage, warum Frauen älter als Männer werden. Dabei steht bislang fest, dass es den einen Grund, der den geschlechtsspezifischen Altersunterschied erklären kann, nicht gibt. Vielmehr ist offenbar ein komplexes Zusammenspiel aus verschiedenen Einflüssen dafür verantwortlich. Wissenschaftler machen für den Altersunterschied grob zwei Faktoren verantwortlich: zum einen biologische, zum anderen verhaltens- und umweltbedingte.

Biologische Ursachen

Wer nach den Gründen dafür sucht, warum Frauen länger leben als Männer, kommt um genetische Einflüsse nicht herum. Forscher vermuten, dass eine wichtige Rolle das X-Geschlechtschromosom spielt, von dem Männer nur eines, Frauen aber zwei besitzen. Das kann eventuell Vorteile verschaffen: Ist eines der beiden Chromosomen nicht intakt, kann das zweite Chromosom die fehlende Funktion des ersten ausgleichen. Das könnte ein Überlebensvorteil bei Frauen sein. So zeigen zumindest Untersuchungen an Tieren, dass Lebewesen mit zwei gleichen Geschlechtschromosomen länger leben. Bei Säugetieren besitzen die Weibchen doppelte Geschlechtschromosomen, bei Vögeln die Männchen – und beide leben im Durchschnitt länger als ihre andersgeschlechtlichen Artgenossen. Auch die hormonelle Ausstattung könnte eine Rolle spielen: Frauen haben einen höheren Anteil an dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen. Dies wiederum könnte das geringere Erkrankungsrisiko für die sogenannte koronare Herzkrankheit (KHK) - zumindest vor der Menopause - erklären. Bei der KHK kommt es durch eine Einengung der Herzkranzgefäße im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt. Hinzu kommt, dass das Immunsystem von Frauen im Allgemeinen besser funktioniert und potenziell lebensbedrohliche Infektionen eher verhindert als die Immunabwehr bei Männern. Die Ursachen für diese Unterschiede sind noch nicht geklärt.

Verhaltens- und umweltbedingte Ursachen

Neben biologischen Voraussetzungen diskutieren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler andere Faktoren, welche die Unterschiede in der Lebenserwartung von Männern und Frauen erklären könnten.
Tatsächlich scheinen umwelt- und verhaltensbedingte Einflüsse nicht nur bei wild lebenden Säugetieren, sondern auch bei Menschen dabei eine Rolle zu spielen. Dafür spricht die Tatsache, dass Geschlechtsunterschiede in der Lebenserwartung je nach Land oder Region und auch nach historischem Zeitraum größer oder kleiner sein können. Als Faktoren von außen, die die Lebenserwartung unterschiedlich beeinflussen, kommen zum Beispiel Einkommen und sozialer Status sowie ein ungesunder Lebensstil mit hohem Alkohol- und Tabakkonsum, schlechter Ernährung, Bewegungsmangel oder riskanterem Verhalten infrage. Anders gesagt: Frauen achten im Durchschnitt stärker auf eine gesunde Lebensweise und versuchen ganz bewusst, durch ihr Verhalten Krankheiten vorzubeugen. Männer sind Vorsorgemuffel und gehen seltener zum Arzt als Frauen. Sie suchen meist erst bei Beschwerden medizinischen Rat. Andere Umstände, die Frauen eine höhere Lebenserwartung bescheren, sind zwar auch gesellschaftlichen Ursprungs, aber deutlich stärker in den sozialen Strukturen verankert und deshalb wohl weniger leicht zu ändern: Die Suizidwahrscheinlichkeit von Männern liegt 75 Prozent über der von Frauen, und weltweit sind vier von fünf Mordopfern männlich. Als ob das nicht genug wäre, sterben deutlich mehr Männer im Straßenverkehr und bei der Arbeit als Frauen, weil sie auf den Straßen und auch beruflich überrepräsentiert sind.

Die Unterschiede in der Lebenserwartung werden kleiner

Was letztendlich Lebensalter und Sterblichkeit entscheidend beeinflusst, ist aber immer noch nicht eindeutig geklärt. Fakt ist, dass die mittlere Lebenserwartung in den hochentwickelten Ländern in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen ist – sowohl bei Männern als auch bei Frauen. In den reichen Ländern hat sie sich in den letzten 150 Jahren sogar verdoppelt. Das ist unter anderem auf die geringere Säuglingssterblichkeit und eine bessere medizinische Versorgung zum Beispiel durch leicht zugängliche Früherkennungsuntersuchungen oder Fortschritte in der Behandlung von Krankheiten zurückzuführen. Zudem sind Faktoren wie Hygiene, Bildung sowie die Arbeits- und Lebensweise der Menschen von zentraler Bedeutung. Seit 1950 war auch zu beobachten, dass die Unterschiede in der Lebenserwartung von Männern und Frauen in Italien und in Südtirol immer größer wurden. Seit 1990 gehen diese aber wieder zurück. Diese Schwankungen deuten darauf hin, dass genetische Faktoren allein die Unterschiede nicht erklären können, sondern die unterschiedlichsten Faktoren bei diesem Thema zusammenwirken.

Fazit

Selbst wenn sich an manchen Verhaltensmustern und der männlichen Sozialisation etwas ändern wird, das gesellschaftliche Verhalten von Männern und Frauen sich weiter angleichen wird und Männer mehr auf ihre Gesundheit achten werden – am Ende werden Frauen im Durchschnitt immer etwas älter werden, da ihnen der biologische Vorteil bleibt.

**Christian Wenter*
geriatra e gerontologo

Godersi spensierate serate sul divano!

L'autunno porta con sé serate rilassanti davanti al televisore. Per permetterLe di gustarle appieno, abbiamo un'ottima soluzione: i nostri innovativi apparecchi acustici! Basta collegarli al Suo televisore.

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

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

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

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

Egna
Ottica Julius
Largo Municipio 36
ogni mercoedì
ore 8.30-12.30

Prato Stelvio
Farmacia Prato
Via Croce 2A
ogni 1° mar. del mese
ore 8.30 - 12.30

Silandro
Ex-Ambulatorio dott. Tappeiner
Via Karl Schönherr 19
ogni gio. ore 8.30-12.30
ore 14.00-18.00

T 800 835 825
zelger.it

ZELGER
Esperti dell'udito

LE RICETTE DELLA NONNA

Castagnaccio e biscotti di Natale

di Romolo Magosso

Oggi vi darò due ricette, sempre nella tradizione natalizia: **castagnaccio e biscotti, adatti al periodo**.
La castagna, prodotto della tradizione, ogni riccio contiene tre castagne, nel medio-evo veniva ripartito: una al Signore proprietario del bosco, una alla chiesa ed una (solitamente la più piccola) al contadino. Ciò nonostante la castagna contribuì a sfamare il popolo ed anche dopo le guerre quando i campi erano distrutti, dette origine a molteplici piatti , nel mio ricordo, da noi si usò principalmente per il castagnaccio.

Ingredienti:

500 gr farina di castagna, 1 cucchiaino raso di sale, 100 gr di zucchero, 750 ml di latte, 1 litro acqua, un bicchiere di olio. A scelta per renderlo più gustoso: 200 gr uvetta (ammollata in acqua tiepida), pinoli o mandorle sgusciate. In una ciottola unire insieme la farina di castagna, lo zucchero, il sale e iniziare a versare l'acqua e il latte. Mescola con una spatola o con una frusta, facendo attenzione a non formare grumi. Unisci il mezzo bicchiere di olio.
Sul fondo di una teglia, distribuisci il resto di olio e versa il composto preparto, che risulterà molto liquido. Aggiungi l'uvetta ammollata o i 50 gr di pinoli, oppure le mandorle a lamella, distribuendoli sulla superficie del composto senza amalgamare. Inforna a 180 gradi per 50 minuti circa, quando sulla superficie, dopo i 50 minuti appaiono delle rigature o screpolature, vuol dire che è cotto.

Kipferl di vaniglia

Ingredienti: 300 g di farina 00, 250 g di burro freddo di frigo tagliato a dadini, 125 g di farina di nocciole o di mandorle pelate, noci o pistacchi, 125 g di zucchero semolato, 3 tuorli, zucchero a velo, estratto di vaniglia o i semi di una bacca di vaniglia

Preparazione:

- Mescolate le due farine e lo zucchero. Unite il burro a dadini e lavorate l'impasto utilizzando soprattutto le punte delle dita, fino a che raggiunge una consistenza sabbiosa.
- Aggiungete i tuorli e l'estratto di vaniglia (o i semi) e impastate fino a formare una palla, che risuterà piuttosto morbida.
- Dividete la palla in due e formate 2 cilindri di ca. 4-5 cm di diametro. Avvolgeteli nella pellicola e teneteli in frigorifero per almeno 1 ora (in questo modo si rassoda ed è poi più facile da tagliare).
- Tagliate i cilindri in fette di circa 1 cm. Aiutandovi con un pò di farina, formate dei cilindri più piccoli, a cui darete la forma di un cornetto. Mettete i cornetti sulla placca da forno rivestita di carta da forno.
- Cuocete a 175° per 15-20 minuti. Non devono prendere colore!

Una volta cotti, saranno molto fragili e friabili, lasciate quindi che si raffreddino sulla carta da forno. Poi passateli con delicatezza nello zucchero a velo.

STRAORDINARIAMENTE QUOTIDIANI

Ogni giorno scegliamo di impegnarci al servizio delle persone più fragili, a cominciare dagli anziani.
Ogni giorno siamo al loro fianco nell'affrontare i problemi quotidiani, quelle piccole cose che nel mondo di ognuno sono fondamentali. Ogni giorno, anche nei momenti più critici come quello che stiamo vivendo, lavoriamo concretamente alla costruzione di una società più solidale e partecipata, da cui nessuno sia escluso.
Questa è la nostra quotidiana straordinarietà.

auser
La cittadinanza non ha età

www.auser.it

L'ANPI

"Per la nuova giunta provinciale è necessario cambiare strada"

*di Guido Margheri **

Che giunta sarà ?
Ogni giorno giornali e TV ci raccontano di trattative tra i partiti che sembrano riferite solo a numeri.
I numeri, certo, sono decisivi.
Eppure il voto e, soprattutto, il non voto delle cittadine e dei cittadini richiede, più coraggio anche da parte delle forze economiche, sociali e culturali e della società civile, nel rilanciare questioni fondamentali e imprescindibili che la nuova Giunta, qualunque sia la sua composizione partitica, non potrà ignorare. Le classifiche che stabilmente collocano la nostra provincia e la Città di Bolzano ai primi posti per qualità della vita e ricchezza materiale fanno piacere, ma non dicono tutto. Questo benessere non è affatto distribuito equamente. C'è chi ha guadagnato e sta guadagnando in relazione alle tante crisi di questi anni -pandemie, clima, guerre, inflazione, bassi stipendi...-, ma la maggioranza della popolazione ha visto ridursi drasticamente il suo tenore di vita e le sacche di povertà sono cresciute in modo preoccupante. Il sistema sanitario e i servizi sociali non riescono a far fronte ai nuovi bisogni delle persone, mentre il diritto alla casa sembra un miraggio, in particolare, per le giovani generazioni che, non a caso, spesso devono andare altrove. Non sono solo problemi materiali perché crescono i drammi causati da solitudine ed emarginazione.
L'immigrazione non è affatto responsabile di tutto questo come vorrebbero far credere determinate forze politiche. Anzi, senza cittadine e cittadine immigrati, la società, semplicemente, non potrebbe funzionare. Come indica il bellissimo articolo 3 della Costituzione è compito primario delle istituzioni affrontare questi problemi e rimuoverne le cause. Ma se l'astensionismo crescente del gruppo linguistico italiano ha colpito duramente anche chi in questo momento storico ha il vento in poppa al Governo del Paese e di molti altri Paese Europei, significa che le risposte non sono certo nel numero degli assessori, ma nel definire priorità istituzionali, politiche e sociali nuove e condivise in grado di coinvolgere tutte e tutti e di rispondere concretamente ai bisogni delle persone. Così come, lo scimmiottamento di politiche estremiste, da parte di troppi esponenti della SVP, ha ottenuto come unico risultato quello di subire una sconfitta storica e di consegnare da diversi anni un terzo del Consiglio Provinciale a forze in odor di xenofobia, antieuropee e, sostanziamente, antiautonomiste, mentre il sistema autonomistico appare sempre più incapace di governare i problemi, paralizzato troppe volte dagli interessi contrapposti, o condizionato da lobbies e gruppi di potere. Si tratta, allora, di cambiare strada, di rilanciare il pieno coinvolgimento del terzo settore, delle forze economiche e sociali, del mondo della cultura e della scienza nella definizione delle politiche pubbliche, di eliminare dalla nostra autonomia palle al piede etniche, ormai anacronistiche, di superare l'inefficiente centralismo provinciale dando spazio ad un'autonomia diffusa, in primo luogo, alle autonomie scolastiche e universitaria, di capire come le "aree urbane", a cominciare dal Capoluogo e da Merano debbano veder riconosciuto il loro ruolo all'interno di nuovi confini amministrativi dei comprensori e nuove reti e relazioni istituzionali.
Istituzioni lontane da queste visioni non potranno che perseverare con gli errori che hanno determinato le crisi attuali, aggravando ulteriormente i problemi e tradendo la loro missione.

**Presidente ANPI Alto Adige*

EDITORIA

Lidia diventa un fumetto

In occasione del terzo anniversario della scomparsa di Lidia Menapace, l'artista Valentina Stecchi ha creato una innovativa Graphic Novel intitolata "Lidia" edita da People.
Giovedì 7 dicembre alle ore 17.30 presso la Biblioteca Civica Cesare Battisti in Via Museo 47, promosso da Circolo Culturale ANPI, Frauenarciv/io delle Donne Bolzano Bozen, GEA, Centro Pace Comune di Bolzano Friedenzentrum Caritas, People in collaborazione con la Biblioteca Civica, DIALOGO sul libro con Valentina Stecchi, Storica Alessandra Spada e con il pubblico. Sarà possibile acquistare il libro. Una parte dei proventi del libro sarà destinata a GEA per sostenere le iniziative contro la violenza di genere.
Sulla pagina Facebook della Biblioteca Civica e delle associazioni promotrici DIRETTA dell'iniziativa che, ovviamente, sarà a disposizione anche successivamente.
Basta chiudere un attimo gli occhi e sul divano compare Lidia Menapace (e non abbiamo nemmeno passato l'aspirapolvere!). Inizia così, in modo del tutto inaspettato, un incontro che cambierà profondamente Vale, una trentenne che cerca di dare forma ai suoi pensieri, grazie alle riflessioni di Lidia Menapace, che del linguaggio e della consapevolezza ha fatto la sua lotta. Le due imparano a conoscersi in uno scenario onirico dove ogni parola ed esperienza prendono forma. Un confronto in cui nulla è dato per scontato. Due generazioni protagoniste di uno scambio che le porta a parlare di Resistenza, guerra, femminismo e società, senza mai perdere di vista l'ironia e i piccoli piaceri della vita.
«Lidia diceva, anche quando era ormai molto anziana, di essere "partigiana sempre": perché il fascismo è contrazione costante delle possibilità dell'essere umano fino al suo annientamento, perché si basa sul procurare umiliazione, dolore, miseria, esclusione e morte, mentre lei ha sempre cercato per tutta la sua vita di fare esattamente il contrario. Ha insegnato a tutti, fino all'ultimo, a liberare noi stessi e gli altri, ad apprezzare e conoscere le differenze, arricchire le menti e combattere le miserie materiali, lottare per ciò in cui si crede, a favore dell'umanità.» (G.M.)

TOUR LANGHE E MONFERRATO
dal 6 al 9 Maggio 2024

3 Notti 4 Giorni

1° giorno Bolzano – Alba
2° giorno Barolo - Cantine Bosca di Canelli
3° giorno Castello di Racconigi
4° giorno Asti e rientro

SOGGIORNO MARE 2024
PESARO (PU) - HOTEL CARAVELLE 3*

dal 1 al 15 Settembre

Una luminosa ed ampia hall vi accoglie in un ambiente raffinato ed elegante. Due ascensori, sala TV, baby-club. Internet point. Per chi ama il movimento, l'Hotel mette a disposizione biciclette. A pochi passi un'ampia spiaggia di sabbia fine con cabine spogliatoio dell'albergo a disposizione. La piscina situata in posizione tranquilla e soleggiata ha

HOTEL STRAND RICCIONE
dal 8 al 22 giugno

14 notti 15 giorni

Situato in posizione privilegiata, FRONTEMARE, senza attraversamenti, con accesso diretto alla spiaggia. Ristrutturato e rinnovato nella stagione 2014, la struttura dispone di piscina esterna riscaldata con idromassaggio, attrezzata con lettini, giardino esterno attrezzato

In arrivo un fantastico 2024

BELLARIA
HOTEL FOSCHI 3* - BE
Dal 02/06 a

1 no 1 gio

Ubicato proprio sul lungomare di Bel
dalla zona pedonale, l'Hotel Foschi-
zione familiare con un ristorante e u

Gran Tour a
dei tesori della S
Dal 21 al 28 settembre

1° GIO
ROMA

2° GIORNO: - PALERMO & MONREA

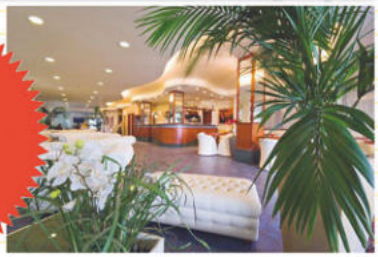
3° GIO
PALER

4° GIORNO:
SAN VITO LO CAPO & ERICE

6° GIORNO:
SELINUNTE & MAZARA DEL VALLO

8° GIORNO: MOZIA & MARSALA
CON DEGUSTAZIONE IN CANTINA

GIUGNO 2024
ELLARIA-IGEA MARINA
I 16/06/2024



4
tti
5
rni

llaria Igea Marina, a soli 100 metri
Peninsula è una struttura a condu-
na terrazza con vista panoramica

alla scoperta
Sicilia Occidentale
e 2024 (7 notti / 8 giorni)

RNO: TOLFA
/PALERMO – CEFALU'

LE

ORNO:
RMO NOBILIARE & FOLKLORISTICA

5° GIORNO
ISOLE EGADI

7° giorno; AGRIGENTO E SCALA
DEI TURCHI DI REALMONTE

Turismo sociale
auser-vssh
Alto Adige – Südtirol

Isole Borromee
e trenino delle 100 Valli - Locarno

dal 07 al 10 Ottobre

TRENINO DELLE CENTOVALLI - LOCARNO
Prima colazione in hotel ed incontro con la guida e partenza con il famoso trenino delle Centovalli per Locarno (è necessario essere in possesso di un documento di identità valido per l'espatrio). La Ferrovia delle Centovalli (chiamata anche "Centovallina" o "Vigezzina" in Italia) collega Locarno con Domodossola e offre il collegamento più diretto tra la linea ferroviaria del Gottardo e quella del Sempione. Rappresenta infatti il percorso più affascinante tra il Lago Maggiore e la Svizzera con la capitale Berna. Il paesaggio è tanto straordinario quant'è affascinante il percorso del treno, con i suoi 83 ponti e le sue 34 gallerie:

SOGGIORNO MARE LICATA (AG)
HOTEL SERENUSA VILLAGE
23/06/24 - 07/07/24

Il Serenusa Village sorge nella parte centro-meridionale della Sicilia, sul Mar Mediterraneo; è situato direttamente sul mare, con spiaggia sabbiosa e privata raggiungibile con un percorso pavimentato. Il personale, gentile e disponibile, offre un servizio costantemente professionale. Il resort dispone di 490 camere poste su due o tre piani, dotate di tutti i comfort immerse in un verde e rigogliosissimo giardino.

SOGGIORNO TERMALE
HOTEL TERME VENEZIA 4* ABANO TERME

dal 17 al 24 Novembre

Il benessere ad Abano Terme è firmato Hotel Terme Venezia, dove ogni giorno uno staff di oltre 40 professionisti con impegno e dedizione dedica le proprie attenzioni ai visitatori dell'Hotel. Per gli ospiti in cerca di cure termali, nella nostra SPA Termale certificata con fango DOC mettiamo al centro la qualità della vita grazie agli effetti benefici della fangoterapia mirata al recupero di un equilibrio fisico e spirituale.

alperia

Finisce la tutela
Cambia subito contratto luce!

Il mercato tutelato dell'energia cesserà di esistere a inizio 2024.
Se sulla tua bolletta compare la dicitura **"Maggior Tutela"**, la tua fornitura verrà assegnata a un fornitore luce tramite un sistema d'asta.

Vieni a trovarci con una bolletta recente, verificheremo con te se rientri fra gli utenti interessati e ti consiglieremo la migliore soluzione per te.

Siamo qui per te!

Trova l'Energy Point Alperia più vicino a te:

alperia.eu/stores

l'energia ripensata