



auser

Notizie e... Nachrichten und...

Ottobre
Oktober
2024

Nr. 5

Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern

I volontari sono insostituibili



di Orfeo Donatini*

Sono passati 35 anni dall'intuizione dell'allora segretario generale della Cgil Bruno Trentin che promosse un'associazione di volontariato per essere più vicino alle fasce più deboli della popolazione e soprattutto degli anziani: l'Auser, acronimo segue a pag. 2

Obiettivo offrire nuovi servizi



di Maurizio Surian*

Auser Vssh Odv Bolzano festeggia, quest'anno, i 30 anni di attività. Un traguardo importante per una Associazione che svolge il proprio operato sulle fondamenta del volontariato. Ringrazio tutte/i le volontarie/i, le due dipendenti, che contribuiscono segue a pag. 3

Provincia al vostro fianco



di Arno Kompatscher*

Cari amici e care amiche di Auser, è con grande piacere e orgoglio che celebriamo insieme il trentesimo anniversario di questa preziosa associazione. Per tre decenni, siete stati un faro di solidarietà e sostegno nella nostra provincia, offrendo un segue a pag. 5

La solitudine è una vera malattia



di Marco Trabucchi*

Secondo un'affermazione largamente diffusa, e riprodotta in molte pubblicazioni, "la solitudine è associata con una riduzione della durata della vita simile a quella provocata dal fumare 15 sigarette al giorno segue a pag. 7

Einsamkeit im Alter macht Krank



von Christian Wenter*

Jeder Mensch braucht erfüllende soziale Beziehungen und Menschen, denen er sich zugehörig fühlt. Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft leben allerdings alleine, sozial isoliert

Fortsetzung auf Seite 8

È TEMPO DI AUSER

Venerdì 4 ottobre
Sala Rosenbach
Piazza Nikoletti

30 ANNI DI COMUNITÀ, GENTILEZZA, PASSIONE

www.auserbz.org
0471 200588
Centro Auser Bolzano

4	di Anna Ferretti Auser con Podini Foundation
11	di Luisa Gnechi Diffidare delle richieste dati
12 e 13	di Irene Pampagnin E' tempo di Auser, i premiati
16 e 17	di Elio Fonti La locandina del Club Ipazia
18	di Lorenzo Vidale L'appello alla partecipazione
19	di Livio Montagnana Soggiorni, tour e gite 2025

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

I volontari sono insostituibili non alternativi ai servizi pubblici

segue dalla prima

che in origine richiamava l'autogestione dei servizi. A Bolzano, come in tante altre province italiane, il progetto sociale del sindacato approdò cinque anni dopo fra mille difficoltà ma con una tenacia senza precedenti.

E così oggi festeggiamo i nostri primi trent'anni di attività.

Di anno in anno siamo arrivati alla realtà di oggi che si è strutturata e conta centinaia di soci e un centinaio di volontari introducendo tutte quelle modalità organizzative e gestionali imposte dalla riforma del Terzo settore. In alcuni momenti travolti dalla burocrazia, ma sempre senza trascurare il rapporto con i nostri volontari e soprattutto con i nostri utenti, seguiti anche nella drammatica stagione della pandemia da Covid con i nostri servizi e la nostra vicinanza con centinaia e centinaia di telefonate durante l'isolamento.

La sfida di Auser, del resto, anche in questa stagione di cambiamenti repentini, è più che mai attuale considerato che le dinamiche sociali in atto tendono a marginalizzare le fasce più deboli ed in particolare quegli anziani il cui numero sta via via crescendo in un Paese fra i più vecchi del pianeta.

E Bolzano e la sua provincia non sono evidentemente esclusi da questo processo: anzi. Andando sui numeri stretti elaborati dall'Astat, l'istituto provinciale di statistica, si legge che l'indice di vecchiaia, ovvero il rapporto tra over 65 e ragazzini sotto i 14 anni, era 59,4 nel 1986 e diventerà 170,8 nel 2030.

Significa che per 100 giovani ci saranno 175 seniores.

In città cresce costantemente dunque una popolazione spesso contrassegnata dalla solitudine oltre che dalle difficoltà di arrivare a fine mese con l'andamento del costo della vita che ci vede sempre in testa alle classifiche nazionali.

L'impegno di Auser così è diventato sempre più strategico così come la necessaria scelta di fare rete sul territorio in particolare con Anteias e Ada come è avvenuto per il trasporto solidale in convenzione con ASSB che nel 2023 ha messo in campo qualcosa come oltre 17 mila trasporti gratuiti. Poi ci sono i servizi sul territorio, l'attività di socializzazione al Circolo in sede, l'aiuto nei processi di digitalizzazione, il Coro delle nonne che ha allietato con i suoi concerti tutte le case di riposo in città, le serate di ballo, i soggiorni marini e termali, le gite e le escursioni con il progetto "Io vado, ma non da solo" che sta registrando un'alta adesione.

E poi la programmazione culturale con il Circolo Ipazia e ancora tanto altro.

A fronte di così tante ore di volontariato messe in campo non sempre da parte dell'amministrazione pubblica, provinciale in particolare, vi è uno sforzo per sostenere un settore semplicemente insostituibile.

Anche se il volontariato non è certo chiamato ad essere sostituito dai servizi pubblici.

La legge sull'invecchiamento attivo, ad esempio, è stata approvata in pompa magna senza tuttavia essere dotata di una capacità economica reale per essere attuata.

Così come resta un regolamento che mette sullo stesso piano associazioni strutturate e consolidate con Auser, Anteias e Ada alle decine e decine di piccole realtà – preziosissime sia chiaro soprattutto nelle realtà periferiche – come i Seniores Club.

L'auspicio è che vi sia quanto prima un cambio di passo che tenga conto dei cambiamenti sociali, e della necessaria finalizzazione della contribuzione pubblica che dovrà abbandonare definitivamente la cosiddetta "distribuzione a pioggia" per non scontentare nessuno.

Il futuro del resto sarà sempre più impegnativo per tutti e avrà bisogno di scelte coraggiose e lungimiranti per non ghettizzare gli anziani e tentare di fronteggiare le emergenze della solitudine e delle difficoltà economiche di sempre più ampie fasce della società.

**Orfeo Donatini*

Presidente Auser Federazione

Alto Adige aps / VSSH Dachverband Südtirol vfg



Bimestrale dell'Associazione AUSER-VSSH O.N.L.U.S.

(Decreto Prov. Aut. di Bolzano nr. 15/1.1. del 1.6.1996)

Registrazione Tribunale di Bolzano n. 20/2001 del 24.10.2001

Iscrizione ROC: n. 24787

Direttore responsabile: Orfeo Donatini

Redazione: Elio Fonti - Luisa Gnechi - Irene Pampagnin Lorenzo Vidale - Guido Margheri - Maurizio Surian - Christian Wenter

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 - via del Vigneto, 7 - 39100 Bolzano

Diffusione: quotidiano ALTO ADIGE - **Tiratura:** 10.500 copie

Iban: IT87J0604511603000001719700

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



IL PROGRAMMA

Obiettivo offrire nuovi servizi di aiuto alla persona sul territorio

segue dalla prima

quotidianamente a far crescere Auser ed allietano e aiutano, con la loro opera, le giornate delle tante persone che si rivolgono alla nostra Associazione.

Ma dobbiamo guardare alla crescente richiesta di aiuto che ogni giorno arriva al nostro centralino, ad una nuova povertà, non solo economica, che continua ad ampliare il divario tra chi sta bene e chi non arriva a fine mese.

Per questo proveremo a rafforzare la nostra presenza nei servizi di aiuto alla persona, rafforzando il rapporto con le tante persone anziane che vivono in solitudine o che non hanno i mezzi per svolgere la attività quotidiane.

Dopo 10 mesi alla guida di questa Associazione ho chiaro che vi è ancora molto da fare, a partire dall'offerta di nuovi servizi.

Tra questi l'impegno che mi assumo, per il prossimo anno, e quello di provare ad allestire un servizio medico di ascolto e che possa dare anche un servizio presso le abitazioni di coloro che, per problemi di salute, faticano a muoversi.

Stiamo lavorando per riorganizzare la sede di Merano provando ad offrire nuovi servizi.

Ma oltre questo dobbiamo implementare tutte le altre nostre attività, cercando di coinvolgere i cittadini del quartiere e della città. Cultura, viaggi, ballo, il circolo pomeridiano presso la nostra sede di Piazza Don Bosco, l'aiuto nella Case di Riposo, in ospedale necessitano di essere rafforzati.

Ma per far ciò serve che nuovi volontarie/i si avvicinino ad Auser donando del loro tempo da dedicare a chi ne ha bisogno.



Sono i soci volontari attivi la risorsa più importante per l'Associazione, la forza trainante grazie al cui impegno, capacità ed esperienza viene realizzata la nostra attività.

Per lavorare insieme al meglio è necessario, però, che i volontari condividano i principi su cui si fonda Auser, gli scopi che si prefigge, le regole associative, l'etica di comportamento.

Condividere ed usufruire di quanto Auser mette a disposizione dai viaggi alle attività del ballo a quelle culturali.

Fare volontariato, far parte di Auser vuol dire anche questo. Spesso una persona che scopre nel proprio impegno verso il volontariato un modo nuovo per mettere a frutto le proprie competenze e trova gratificazione nel regalare qualche ora del suo tempo agli altri.

A volte è un giovane che capisce come il rapporto intergenerazionale possa essere un'occasione per conoscere meglio se stesso e gli altri.

**Maurizio Surian*

*Presidente Centro Auser Bolzano odv
VSSH Zentrum Bozen eo*



CON NOI, PER UN FUTURO DI SOLIDARIETÀ.

www.auser.it



auser
La cittadinanza non ha età



FILO D'ARGENTO

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

0471 - 930126 | 0471 200588

Podini Foundation e Centro Auser Bolzano odv uniscono le forze per offrire un nuovo servizio di accompagnamento al cimitero

La **Podini Foundation** offre già da tempo, all'interno del cimitero, un servizio di navetta per aiutare le persone anziane o con problemi di deambulazione a raggiungere il luogo dove sono sepolti i propri cari.

A questo si aggiunge il tassello di Auser.

A partire dal mese di novembre l'associazione mette a disposizione i propri volontari e le proprie auto per accompagnare le persone anziane da casa al cimitero di Oltrisarco.

Inizialmente il servizio sarà svolto il sabato mattina.

Un ulteriore aiuto, a scopo sociale, verso coloro che necessitano di un aiuto.

Il servizio avrà inizio sabato 2 novembre 2024.

Per informazioni e prenotazioni contattare Auser Bolzano, in Piazza Don Bosco 1/a, al numero 0471930126, dal lunedì al venerdì mattina dalle ore 8:30 alle ore 12:00



V diventa Volontario



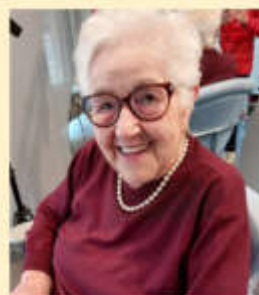
Basta un'ora alla settimana del tuo tempo per rendere più tua la città e cambiare, insieme agli anziani che hanno bisogno, la loro vita.

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

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

Il Presidente e tutti i volontari esprimono i più sinceri auguri alle sue socie centenarie

102



Livia Zendron
11/9/1922

102



Silvia Mattivi
18/10/1922



L'INTERVENTO

Il grazie del presidente Kompatscher Provincia sempre al vostro fianco

segue dalla prima

aiuto concreto alle persone anziane e promuovendo iniziative che valorizzano l'invecchiamento attivo e la piena inclusione sociale.

L'importanza del vostro lavoro è evidente, e i risultati parlano da soli e lo fanno concretamente.

Mi piace in questo senso citare il vostro servizio di trasporto solidale è uno degli esempi più luminosi del vostro impegno. Grazie alla rete creata con Antea e Ada, avete realizzato oltre 17.000 trasporti solo nel 2023, un dato che testimonia quanto questo servizio sia fondamentale per migliorare la qualità di vita delle persone anziane.

Chi non può più muoversi in autonomia, grazie a voi, ha ancora la possibilità di partecipare attivamente alla vita della comunità, mantenendo la propria indipendenza.

Il coro delle nonne rappresenta un altro meraviglioso progetto. La capacità di creare legami tra le generazioni, come accade con le collaborazioni con il coro del liceo Pascoli, dimostra quanto sia importante valorizzare l'interazione tra giovani e anziani. I concerti nelle case di riposo non solo portano la bellezza della musica a chi spesso si trova in una condizione di isolamento, ma creano momenti di condivisione e gioia che arricchiscono tutte le generazioni coinvolte.

Questi sono solo due dei tanti progetti e delle innumerevoli iniziative che hanno caratterizzato questi trent'anni di attività. Un impegno costante che non sarebbe stato possibile senza la passione e la dedizione di tutti i volontari, collaboratori e operatori che lavorano ogni giorno con un unico obiettivo: migliorare la vita degli anziani nella nostra provincia.

È grazie a loro che le vostre attività si sono potute sviluppare, crescendo e rispondendo alle esigenze di una società in continuo cambiamento. L'umanità e l'empatia con cui portate avanti la vostra missione sono un esempio per tutti noi.

Guardando al futuro, sono convinto che continuerete a essere un punto di riferimento per la nostra comunità.

Le sfide che ci attendono richiedono innovazione e capacità di adattamento, ma so che saprete affrontarle con la stessa determinazione e lo stesso spirito di servizio che vi ha contraddistinto in questi anni.

La Provincia autonoma di Bolzano sarà sempre al vostro fianco, pronta a sostenere i vostri progetti e a promuovere una visione dell'invecchiamento che veda questa fase della vita come una preziosa opportunità, da vivere con pienezza e dignità.

A nome mio personale e di tutta la Giunta provinciale, voglio esprimervi il più sincero ringraziamento per l'enorme contributo che offrite alla nostra società. Vi auguro di cuore che i prossimi anni siano ricchi di successi, nuove iniziative e soprattutto di tanta soddisfazione per il vostro straordinario lavoro. Insieme, possiamo costruire una comunità dove ogni persona, a prescindere dall'età, si senta apprezzata, rispettata e parte attiva della nostra vita collettiva.

Con stima e riconoscenza,

Arno Kompatscher

**Presidente della Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige*

È TEMPO DI ESSERE.

TESSERAMENTO 2024



www.auser.it



auser

La cittadinanza non ha età

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

È tempo di essere
Auser.





CLUB IPAZIA

Convegno in Sala Civica sull'isolamento degli anziani

di Christian Wenter*

Il 15 novembre è la Giornata Nazionale contro la Solitudine dell'Anziano.

Per incentivare l'attenzione su questo drammatico problema inserendosi tra le numerose iniziative che si svolgono su tutto il territorio nazionale, venerdì 8 novembre alle 14, nella Sala di Rappresentanza del Comune di Bolzano, in vicolo Gumer 7, il Circolo culturale Auser Club IpaZIA, in collaborazione con l'Associazione Italiana di Psicogeriatrici (AIP) e il patrocinio della Città di Bolzano, invita la cittadinanza a un convegno informativo per illustrare le dimensioni del fenomeno della solitudine dell'anziano e indicare attività e iniziative sul territorio locale.

I diversi contributi al convegno presenteranno una visione delle cause e dei possibili rimedi.

L'isolamento sociale è un fenomeno in crescita nelle società occidentali.

Anche la popolazione anziana locale evidenzia questo fenomeno sia in persone che vivono molto decentrate in posti isolati come nei centri urbani.

Secondo una recente indagine sugli anziani in Alto Adige condotta dall'ASTAT 2023 nella nostra provincia l'83% degli over 75 esprime un elevato "bisogno di vivere relazioni sociali".

Il 10% del campione ha spesso

o continuamente una sensazione di "solitudine", maggiormente gli anziani residenti in città (con conseguente differenza in base alla madrelingua) e gli over 84 (con conseguente differenza di genere).

La solitudine è capace di provocare, fra i più fragili come gli anziani, conseguenze pesanti e devastanti non solo a livello psicologico ma anche sulla salute fisica e sull'autonomia personale. L'esperienza clinica e gli studi riportati dalla letteratura scientifica in tutto il mondo dimostrano che chi è solo rischia di ammalarsi di più e di avere una vita più breve. È ormai comunemente acquisito che la solitudine è patogena e accorcia la vita.

La sofferenza somatica e psichica provocata dalla solitudine è una delle problematiche più rilevanti del nostro tempo.

I dati che vengono prodotti da varie fonti continuano a confermare la drammaticità del fenomeno solitudine dell'anziano.

Il primo contributo scientifico del convegno, moderato dal Dr. Günther Donà, è affidato al Prof. Marco Trabucchi, presidente fondatore di AIP.

Tra i relatori ci saranno inoltre il Dr. Albert March ("Conseguenze psichiche e fisiche della solitudine"), la Dott.ssa Francesca Zucali ("La solitudine dei caregiver"), la Dott.ssa Liliana Di Fede ("Il ruolo protettivo delle connessioni").

Se nella prima parte del convegno il focus affrontato riguarda principalmente la sofferenza che porta l'individuo a isolarsi, soprattutto verso il fine vita, il convegno, dopo un intervallo che prevede l'esibizione del Coro Auser, prosegue poi con uno sguardo rivolto alle iniziative ed agli interventi locali per ridurre ed alleviare la solitudine della popolazione anziana come per esempio: progetto "Einsamkeit" del KVV; progetto domotica presso i comuni di Bolzano e Merano; yoga della risata proposto dalla Croce Rossa Italiana.

Chiudono la giornata convegnistica le riflessioni del Prof. Marco Trabucchi.

Lo scopo di questo convegno in occasione della giornata nazionale contro la solitudine non è celebrare la sofferenza, piuttosto cercare di coniugare consapevolezza, coscienza, pensieri e azioni per il superamento individuale e collettivo di questa grave condizione umana, nel solco di una comunità attiva, resiliente e solidale.

Si vuole affrontare il problema a livello locale, coinvolgendo l'attenzione di medici, psicologi ed altri operatori, in un impegno corale rivolto alla popolazione in generale.

*Responsabile scientifico
del convegno

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



L'ESPERTO

La solitudine, una triste compagna dell'anziano

segue dalla prima

e superiore a quella associata con l'obesità".

Sulla stessa linea Cacioppo e Hawkley hanno intitolato un loro importante lavoro scientifico: "Social Isolation and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation". Queste indicazioni, anche se apparentemente molto drastiche, indicano lo sviluppo registrato in questi anni degli studi sulla solitudine e l'effetto che questi (in ambito epidemiologico, biologico e clinico) avrebbero dovuto avere sulla coscienza diffusa di molte persone. Solo recentemente, però, le collettività hanno preso coscienza della responsabilità verso le persone sole e verso la loro sofferenza, sia psicologica che riguardo alla salute somatica, sotto la pressione di eventi sempre più frequenti dai quali si percepisce la quantità di dolore e di sofferenza che essa provoca. Contemporaneamente è anche cresciuto il livello di attenzione della medicina, che guarda alle conse-

guenze sulla salute degli eventi psico-sociali in generale; tra questi la solitudine svolge un ruolo di primaria importanza, sempre più visibile in una società povera di supporti e quindi della capacità di tamponare gli eventi negativi che la investono. E' una medicina che in questi anni ha fatto enormi progressi sul piano biologico; ora però sente la pressione degli eventi vitali sull'evoluzione dello stato di salute.

L'individualismo diffuso rallenta le possibilità di un intervento collettivo in favore della persona che le circostanze hanno ridotto in solitudine. Inoltre, le più moderne tecnologie della comunicazione non hanno facilitato la formazione di relazioni significative, concentrando l'attenzione su rapporti formali, privi della possibilità di incidere nel profondo. In questa realtà la possibilità di resilienza agli eventi negativi da parte della persona nella sua interezza è ridotta, qualsiasi sia il punto di partenza. Sopravvive chi ha la forza biologica e psicologica di mantenersi in piedi, anche quando attorno

tutto crolla o quando nulla appare in grado di offrire aiuto.

Le persone sole si curano poco di sé stesse, perché sostengono sia inutile qualsiasi tentativo di migliorare la propria condizione; questo atteggiamento può essere la conseguenza di uno stato depressivo conclamato, ma è anche dovuto ad uno stile di vita scostante, chiuso, polarizzato su sé stesso, senza desideri e speranze di cambiamento. Nessuno si occuperà di indurre chi è solo a sottomettersi a controlli clinici e dei parametri biologici e il singolo non sentirà alcuna spinta in tal senso. I sintomi che possono comparire vengono inglobati in una visione negativa della vita, per cui i soli non attivano l'attenzione degli altri, e la persona continua a sopravvivere senza speranza.

Ma siamo certi che, al contrario, una società generosa non possa donare speranza anche a chi è solo?

**Marco Trabucchi past-president
Associazione italiana psicogeriatra*

SALA DI RAPPRESENTANZA MUNICIPIO DI BOLZANO - Vicolo Gumer 7

VENERDÌ 8 NOVEMBRE 2024, dalle ore 14 alle 19

CONVEGNO: NEMICA SOLITUDINE

Moderatore: Dr. Günther Donà

Ex Direttore sanitario del Comprensorio di Bolzano

Relatori

Prof. Marco Trabucchi

Già professore ordinario di Neuropsicofarmacologia nell'Università di Roma Tor Vergata, specialista in psichiatria, è direttore scientifico del Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia e past-president dell'Associazione Italiana di Psicogeriatra.

Dr. Albert March

Ex primario del Reparto di Geriatria dell'Ospedale di Bolzano

Dott.ssa Francesca Zucali

Psicologa e psicoterapeuta, Presidente del Comitato di Bolzano della Croce Rossa Italiana

Dr. Christian Wenter

Ex primario del Reparto di Geriatria dell'Ospedale di Merano

Dott.ssa Liliana Di Fede

Direttrice generale ASSB

Il programma prevede inoltre:

Concerto del Coro Auser

Laboratori

Elisabeth Mair - KVV. Responsabile progetto „La solitudine dell'anziano“

Richard Mahlknecht - Croce Bianca ODV. Responsabile reparto servizi sociali

Manuel Pallua - Croce Rossa Italiana ODV. Presidente Comitato Provinciale: progetto sperimentale "Yoga della Risata"



GESUNDHEIT

Einsamkeit im Alter macht Krank und ist mehr als Alleinsein

Fortsetzung von Seite 1

und vereinsamt. Die Schnelllebigkeit modernen Lebens, der zunehmende Individualismus und die Anonymität unserer Gesellschaft begünstigten in den letzten Jahrzehnten auch in Südtirol das Phänomen ungewollter Einsamkeit.

Einsamkeit ist mehr als Alleinsein.

Dabei darf Einsamkeit nicht mit «alleine sein» verwechselt werden. Der Zustand und das Gefühl des Alleinseins sind nicht zwangsläufig mit einem Leiden verbunden.

Alleinsein kann auch als wohltuend und schön empfunden werden.

Einsame Menschen dagegen leiden unter ihrer sozialen Isolation. Ihnen fehlt der gesellschaftliche Anschluss – die soziale Teilhabe. Das macht es schwer, aus der Einsamkeit herauszufinden.

Es sind insbesondere ältere Menschen nach der eigenen Pensionierung, dem Tod des Partners oder der Partnerin, mit kleiner werdendem sozialem Netzwerk oder Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden, die besonders häufig unter Gefühlen von Einsamkeit leiden.

Einsamkeit stellt für ältere

Menschen ein Gesundheitsrisiko dar.

Dass Ältere, die sich über einen langen Zeitraum hinweg einsam fühlen, sich weniger bewegen, seltener Sport treiben, unzureichend essen, mehr rauchen oder schlechter schlafen und schon allein deswegen häufiger chronische Erkrankungen haben, ist gut nachvollziehbar. Das gesundheitliche Risiko bei Einsamkeit ist aber wesentlich komplexer.

So kann Einsamkeit Stress verursachen.

Die Spiegel der Stresshormone Cortisol sowie Adrenalin und Noradrenalin sind bei Stress erhöht. Hält die Stressreaktion lange Zeit an, kann das sehr negative Effekte auf die Gesundheit haben. Solcher Dauerstress lässt den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel ansteigen und schwächt das Immunsystem. Dadurch steigt das Risiko, eine ganze Reihe von Krankheiten zu bekommen, vom einfachen Schnupfen über andere Infektionskrankheiten, vor allem Herzinfarkt und Schlaganfall bis hin zu Krebs und Demenzerkrankungen. Die Psyche leidet ebenso, Einsamkeit im Alter kann zu Depressionen und einem erhöhten Suizidrisiko führen.

Die traurige Bilanz ist, dass einsamkeitsbetroffene Menschen eine deutlich geringere Lebenserwartung haben.

Das subjektive Empfinden von Einsamkeit hat damit vergleichbar gesundheitsschädliche Wirkung wie Bewegungsmangel, Übergewicht, starker Alkoholkonsum oder Rauchen.

Welche Rolle spielt das Umfeld älterer Menschen?

Im Umkehrschluss kann man folgern, dass im Sinne einer Verlängerung des eigenen Lebens nichts gesünder ist als die aktive Teilnahme an der Gemeinschaft mit anderen Menschen. Familie, Freundinnen, Freunde und Personen aus der Nachbarschaft können dazu beitragen, dass ältere Menschen regelmäßig Kontakte pflegen, sich austauschen und gemeinsam etwas unternehmen können. Das soziale Umfeld kann bei Bedarf auch Unterstützung bieten. Damit ältere Menschen ein aktives Leben führen können, muss aber auch die Wohnumgebung altersgerecht gestaltet sein. Auch Freizeitangebote sollten gut erreichbar sein. Diese Ressourcen im Umfeld älterer Personen können die abnehmenden persönlichen Ressourcen, wie beispielsweise die zunehmenden Einschränkungen der Mobilität kompensieren und somit die Gesundheit älterer Menschen stärken.

*Christian Wenter
Geriatler und Gerontologe



A woman with blonde hair, wearing a light blue sweater and grey riding pants with black boots, is helping a young child with brown hair, wearing a floral shirt and blue pants with pink boots, ride a small black bicycle on a dirt path. The woman is leaning over the child, placing her hands on the child's back and the bicycle seat. The path is surrounded by lush green grass and trees, creating a serene outdoor setting.

alperia

Insieme tutto è possibile

Siamo sempre al tuo fianco con la nostra energia pulita e sicura per costruire insieme un mondo sostenibile per le nuove generazioni. Sono i nostri clienti che scelgono l'energia verde di Alperia a rendere possibile tutto ciò.

*l'energia
ripensata*

È TEMPO DI ESSERE.

TESSERAMENTO 2024

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

È tempo di essere
Auser.



MA
NA
RA



RUBRICA

LO SPORTELLLO SOCIALE

a cura di
Luisa Gnechi

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

Purtroppo ancora è capitato che si rivolgano al nostro sportello persone che chiedono se rispondere a messaggi che invitano a completare dati per avere un rimborso Irpef o Inps o per avere un bonus.

Il consiglio è sempre lo stesso: essere vigili, non cliccare su link sospetti e non fornire mai informazioni personali.

L'Agenzia delle Entrate "disconosce questa tipologia di comunicazioni, rispetto alle quali si dichiara totalmente estranea.

In caso di dubbi sulla veridicità di una comunicazione ricevuta dall'Agenzia, è sempre preferibile verificare preliminarmente consultando la pagina 'Focus sul phishing' sul sito (<https://www.agenziaentrate.gov.it/portale/web/guest/focus-sul-phishing>) o di contattare direttamente l'Ufficio territoriale competente.", anche INPS suggerisce di entrare nel sito per verificare.

Ci è capitato ancora che vengano persone in difficoltà perché hanno familiari con disabilità grave e non riescono a far conciliare i problemi lavorativi e familiari, bisogna ricordare a tutti che esiste la possibilità per lavoratori e lavoratrici dipendenti di avere i permessi della legge 104/92, 3 giornate al mese, ma anche il congedo fino ad un massimo di due anni con indennità pari al 100% della retribuzione e contribuzione figurativa, esistono inoltre contributi provinciali pagati dall'agenzia ASSE.

Diffidare sempre delle richieste online dei dati personali

Si tratta di un contributo provinciale che viene erogato a sostegno della contribuzione previdenziale per i periodi dedicati all'assistenza domiciliare di familiari o di minori affidati/e a tempo pieno, gravemente non autosufficienti, cioè che sono stati inquadrati nel 2°, 3° o 4° livello assistenziale provinciale, oppure, nel caso di bambini fino ai cinque anni, con grado di invalidità pari o superiore al 74 per cento, o ciechi civili, o sordi.

Il contributo spetta a coloro che abbiano effettuato **versamenti volontari** alla propria cassa previdenziale in qualità di:

1. lavoratori dipendenti con contratto part time inferiore al 70%;
2. lavoratori dipendenti in aspettativa non retribuita e senza copertura previdenziale;
3. iscritti alla Gestione Separata dell'INPS;
4. persone che non svolgono alcuna attività e che non risultano iscritte a forme previdenziali obbligatorie (p.es. casalinghe, studenti).

Il contributo spetta anche a coloro che abbiano effettuato **versamenti obbligatori** alla propria cassa previdenziale in qualità di:

1. lavoratori autonomi o liberi professionisti.

Inoltre spetta anche a coloro che siano iscritti a un **fondo pensione complementare** da più di sei mesi con versamenti regolari a proprio carico con cadenza almeno trimestrale o in alternativa abbiano versato nel proprio fondo pensione un importo pari o superiore a 360,00 € a proprio carico.

Al momento della presentazione della domanda la persona richiedente deve essere:

- residente in Provincia di Bolzano e inoltre;
- residente da almeno 5 anni nella regione Trentino-Alto Adige oppure avere una residenza storica di 15 anni nella regione Trentino-Alto Adige, di cui almeno uno immediatamente antecedente la domanda.
- **Il contributo non spetta:**
 - ai titolari di pensione diretta;
 - per i periodi durante i quali sono stati riconosciuti contributi figurativi (per esempio per maternità anche per altri figli, Aspi, Naspi).
- Il contributo può essere concesso fino al raggiungimento del requisito minimo per ottenere la pensione di anzianità o di vecchiaia oppure oltre l'età pensionabile prevista, se la persona richiedente non ha raggiunto i 20 anni contributivi.

Tutti i patronati, in particolare l'INCA sono in grado di aiutare e spiegare tutte queste possibilità di congedi e permessi.

CGIL



AGB

Prenotazioni:

0471/200588

presidio@auserbz.org



È TEMPO DI AUSER

30 ANNI DI COMUNITÀ, GENTILEZZA, PASSIONE

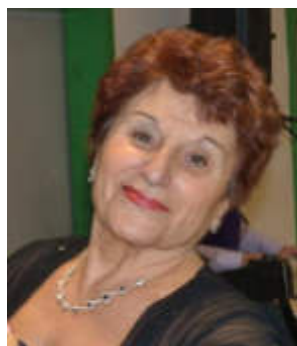
Venerdì 4 ottobre, Sala Rosenbach, Pz. Nikoletti

Quest'anno l'Associazione Auser celebra un traguardo significativo: 30 anni di attività al servizio della comunità. Un momento importante per riflettere sulle storie, i progetti e le esperienze che hanno caratterizzato il proprio percorso.

In questo lungo cammino, migliaia di persone hanno attraversato le nostre porte. Ci sono stati coloro che hanno ricevuto il nostro supporto, ma soprattutto ci sono i nostri straordinari volontari. Per questo vogliamo dedicare un sentito ringraziamento a tutti coloro che, con impegno e dedizione, hanno reso possibile tutto ciò. In particolare, un pensiero speciale va a coloro che da più di vent'anni offrono il loro tempo e le loro energie per aiutare gli altri.

Questi volontari oltre ad essere i pilastri della nostra associazione, sono dei veri e propri fari di speranza, esempio e solidarietà. La loro disponibilità e il loro entusiasmo nel portare gioia e sostegno ai più fragili sono stati, e sono tuttora, fondamentali per costruire legami profondi e duraturi all'interno di tutta la comunità.

I VOLONTARI PREMIATI ALLA CELEBRAZIONE DEI 30 ANNI DI AUSER IL 4 OTTOBRE 2024



**CARLA
GUERRA**
con Auser da
32 anni



**GABRIELLA
RELLA BISSACCO**
con Auser da
30 anni



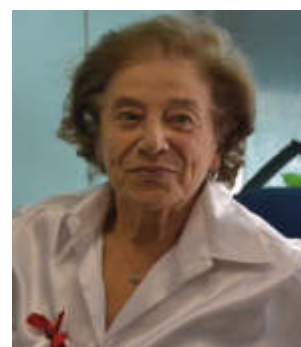
**ROSALIA
CANOVA**
con Auser da
30 anni



**MARIA
JELICI**
con Auser da
28 anni



**ROCCO
ROMEO**
con Auser da
26 anni



**ELENA
CAVALLI**
con Auser da
25 anni



**ANTONIA
MUTZ**
con Auser da
25 anni



**EVA
MUTZ**
con Auser da
25 anni



**ROMOLO
MAGOSSO**
con Auser da
25 anni



**LINDA
FACCHINI**
con Auser da
25 anni



**BRUNO
BASSANI**
con Auser da
24 anni



**ROSALIA
SAVIO**
con Auser da
23 anni



**GIORGIO
CLAPS**
con Auser da
21 anni

Un pensiero speciale e un ringraziamento ai volontari che hanno regalato oltre 20 anni del loro tempo ad Auser:

**Vittoria Fanti,
Renato Meran,
Gianni Paternolli,
Renato Salvato,
Franca Pasini,
Ketty Antonioli,
Filippo Cuzzucoli**

e a tutti coloro
che non sono più
con noi ma che
portiamo sempre
nel cuore.

Grazie!

Stanno per avvicinarsi ai **20 anni** di attività in Auser, i volontari: Riccardo Cumer, Paolo Borella, Tiziana Capuzzo, Elisabeth De Wohl gemuth, Rossi Roberto, Franco Saggion, Lorenzo Vidale e Gabriele Antinarella.

In questa giornata speciale abbiamo celebrato non solo i successi raggiunti, ma festeggiato anche i volontari che hanno permesso ad Auser di raggiungere questi risultati, senza i quali Auser non sarebbe ciò che è oggi.

Continueremo a lavorare fianco a fianco per un futuro sempre più solidale.

Auser da 30 anni è...

- il trasporto solidale
- il sostegno nelle strutture di degenza e in ospedale
- Il circolo ricreativo
- la consegna di spesa, farmaci ecc. a domicilio
- la compagnia a domicilio o per la passeggiata
- lo sportello sociale
- un aiuto all'approccio digitale
- la festa danzante
- l'incontro culturale aperto alla cittadinanza
- le gite e i soggiorni e tanto altro ancora... vieni a trovarci!



Una nuova vettura per il trasporto solidale

Siamo entusiasti di annunciare l'arrivo di un nuovo veicolo presso la nostra associazione: **la Ford TOURNEO COURIER!** Questo importante mezzo di trasporto, ottenuto grazie al fondamentale contributo della Provincia Autonoma di Bolzano, rappresenta un enorme passo avanti per i nostri servizi di trasporto solidale. La nuova Ford TOURNEO COURIER ci permetterà di migliorare e potenziare i trasporti per anziani, persone con difficoltà motorie e tutti coloro che necessitano di assistenza nei loro spostamenti quotidiani. L'acquisizione di questo veicolo è stata resa possibile dall'impegno collettivo e dalla generosità della Provincia Autonoma di Bolzano, che da sempre sostiene iniziative di grande valore sociale. Un ringraziamento speciale va anche ai nostri volontari, che con dedizione continuano a essere il cuore pulsante della nostra associazione. Un grazie di cuore a tutti coloro che hanno reso possibile questo traguardo, a Sandro Guarento di Autocity che ci ha guidato nell'acquisto e invitiamo tutti i soci e volontari a unirsi a noi per far crescere insieme il nostro impegno verso il prossimo.



Grazie al Gruppo Alpini Gries per il defibrillatore

In occasione del 70° anniversario di fondazione del Gruppo Alpini Gries di Bolzano, desideriamo esprimere la nostra più sincera gratitudine per la generosa donazione di un defibrillatore. Questo gesto di grande sensibilità testimonia l'impegno e la dedizione che gli Alpini dimostrano da sempre verso la comunità. Un defibrillatore rappresenta uno strumento fondamentale per la sicurezza collettiva, capace di salvare vite in situazioni di emergenza. Grazie di cuore per questo prezioso contributo, che resterà come segno tangibile del vostro 70° anniversario, a testimonianza di un continuo impegno al servizio del prossimo.



FESTE DANZANTI-TANZFEST

CALENDARIO FESTE DANZANTI 2024 Auser - Anteas - Ada

Data	Associazione	Musicista
Domenica 6 ottobre 2024	Ada	
Domenica 20 ottobre 2024	Auser	CantaGigi
Domenica 27 ottobre 2024	Anteas	
Domenica 10 novembre 2024	Ada	
Domenica 17 novembre 2024	Anteas	
Domenica 24 novembre 2024	Auser	Luciano
Domenica 1 dicembre 2024	Anteas	
Domenica 8 dicembre 2024	Ada	
Domenica 15 dicembre 2024	Auser	CantaGigi



CON PRENOTAZIONE - MITRESERVIERUNG

Le prenotazioni alle feste Auser/Vssh devono essere fatte nella settimana che precede la festa da ballo, telefonicamente o di persona, presso Auser/Vssh in Piazza Don Bosco 1/A.
Tel. 0471200588. Per i soci - Für die Mitglieder
AUSER/VSSH - ADA/VRS - ANTEA/AGAS
ore 14.30 - 19.00 - von 14.30 bis 19.00 Uhr
sala polifunzionale "Europa" Via del Ronco 11-Bolzano
im Mehrzwecksaal "Europa", Neubruchweg 11 - Bozen

auser-vssh
Alti Adren - Bolzano

RIPRENDE
IL SERVIZIO DI

Misurazione
della
pressione
arteriosa



OGNI LUNEDÌ MATTINA 9.00 - 11.00

presso la sede del Centro Auser
Piazza Don Bosco 1/A - Bz



DISCRETI. PERSONALIZZATI. UNICI.

Ogni apparecchio è unico, personalizzato per le Sue esigenze.
I nuovi apparecchi acustici sono quasi invisibili e garantiscono
un elevato comfort uditivo e un suono eccezionale.

Bolzano

Via Roma 18M
lun.-ven. ore 8.30-12.30
ore 14.00-18.00

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 mercoledì
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



CLUB IPAZIA

Nel ricco programma culturale libro, mostre e cortometraggio

di Elio Fonti*

Un calendario ricco di eventi culturali quello che il Club Ipaia propone per il prossimo autunno, offrendo ai cittadini di Bolzano e di Merano la possibilità di scegliere tra il ciclo "Educazione alla salute e al benessere", il ciclo "Incontri letterari" e la rassegna "Incontri culturali meranesi".

In questa pagina e in quella a fianco le schede con gli argomenti, i protagonisti e le date.

Dalla medicina alla letteratura, dalla memoria storica all'arte emergono alcune iniziative di sicuro impegno anche grazie al coinvolgimento delle istituzioni locali.

Testo d'arte "Di-Speranza" di prossima pubblicazione.

Nel testo d'arte **"Di-Speranza"** Roberto Caradonna, pittore e scultore di professione, ripercorre una fase inquieta della sua vita: il tumore al polmone.

Attraverso immagini coinvolgenti offre la sua esperienza nel percorso esistenziale e terapeutico affrontato; ne mostra la complessità e la sofferenza, le potenzialità di introspezione e di cambiamento. Il testo è un atto d'amore per chi ogni giorno affronta la malattia, o ci convive, per chi la vince, per chi ne è vinto.

Cortometraggio "Ti racconto la solidarietà". Un breve cortometraggio composto di interviste e immagini di contesto. Verranno raccolte le testimonianze di cinque volontari Auser che risponderanno a domande per far emergere i motivi per cui hanno scelto di essere volontari e quali soddisfazioni hanno ricavato da questa esperienza. Le testimonianze saranno molto personali e faranno leva sull'emozione, anche attraverso il racconto di aneddoti.

Mostra fotografica "Amarcord Sciangai". La mostra fotografica è la risposta, molto attesa, alla richiesta del quartiere Don Bosco di non perdere la memoria di un passato sentito come parte imprescindibile di una storia personale e collettiva.

Le Semirurali non ci sono più: esistono però le persone, i sentimenti, i ricordi.

L'inaugurazione della mostra è prevista in ottobre nella chiesa Don Bosco.

Amarcord Sciangai 2.

Dopo il grande successo dell'anno scorso secondo appuntamento con "Amarcord Sciangai" sabato 1° febbraio 2025 al Teatro Cristallo. Un pomeriggio di Storia con la S maiuscola, ma anche di storie: storie individuali di riscatto e di solidarietà.

E ancora letture sceniche, musica e cabaret.

Nemica solitudine. Convegno con il Prof. Marco Trabucchi nella Sala di Rappresentanza del Comune di Bolzano l'8 novembre.

Tavola rotonda su "PNRR, Sanità, Terzo Settore e volontariato": il 15 novembre nella Sala Biblioteca del Giornale Alto Adige.

*presidente Club Ipaia

I pomeriggi meranesi

MERANO, ORE 16.30 - AUSER, VIA UGO FOSCOLO 8

DATA	TUTORS	TITOLO
Mercoledì 23/10/24	Carlamaria Braga Maria Angela Madera	Visita guidata a Castel Coira Partenza dall'Auser: ore 13.30
Mercoledì 30/10/24	Sara Notaristefano Rosalba Zavaglia	Conferenza "Il conflitto generazionale" Analisi de "I vecchi e i giovani" di Luigi Pirandello
Mercoledì 06/11/24	Lucia Longo Tiziana Negri	Visita guidata alla chiesa di Santa Maria del Conforto, Maia Bassa - Merano
Mercoledì 13/11/24	Tiziana Negri Carmen Criscitiello	Esercizi di mobilità e ginnastica respiratoria
Mercoledì 20/11/24	Maria Angela Madera Bruno Montali	Il sentiero della poesia
Sabato 14/12/24	Sipario Amico Odv	Noche de tablao - Spettacolo di flamenco Centro della Cultura, ore 18



Ciclo Educazione alla salute a al benessere

BOLZANO, ORE 15 SALA EUROPA - VIA DEL RONCO 15

Conferenze con il patrocinio del Comune di Bolzano

DATA	RELATORE	ARGOMENTO
Venerdì 20/09/24	Dr. Albert March	Prevenzione salute mentale
Venerdì 18/10/24	Dott. Ciro Onza	Vaccini, perché sono importanti
Venerdì 22/11/24	Dott.ssa Elisa Morra	Cuore e cervello
Venerdì 06/12/24	Dott. Pierpaolo Patrizi	Essere in relazione. A qualunque età

BOLZANO, VENERDÌ 8 NOVEMBRE, ORE 14 SALA DI RAPPRESENTANZA - VICOLO GUMER 7 Con il patrocinio del Comune di Bolzano

CONVEGNO: NEMICA SOLITUDINE

Relatori: Prof. Marco Trabucchi, Dr. Albert March, Dott.ssa Francesca Zucali, Dott.ssa Liliana Di Fede.
Moderatore: Dr. Günther Donà. Segreteria scientifica: Dr. Christian Wenter

MERANO, ORE 16.00, SALA CIVICA - VIA O. HUBER 8

Conferenze con il patrocinio del Comune di Merano

DATA	RELATORE	ARGOMENTO
Venerdì 27/09/24	Dott. Ciro Onza	Vaccini, perché sono importanti
Giovedì 17/10/24	Dott. Massimo Bernardo	Il testamento biologico
Mercoledì 27/11/24	Dott.ssa Francesca Zucali Dott.ssa Francesca Schir	I corpi delle donne, la violenza e il patriarcato
Venerdì 13/12/24	Dott.ssa Elisa Morra	Cuore e cervello

Ciclo Incontri letterari

BOLZANO, ORE 17, AUSER, PIAZZA DON BOSCO 1A

DATA	AUTORE/AUTRICE	TITOLO
Mercoledì 25/09/24	Ettore Frangipane	Il figlio di Hüttler
Mercoledì 09/10/24	Anita Cainelli	Il peso dell'ingiustizia
Mercoledì 23/10/24	Alessandro Beati	Fethanei - L'approdo perduto
Mercoledì 13/11/24	Marina Michielotto	Il sapore dell'acqua
Mercoledì 04/12/24	Mariarita Di Pasquale	La musica siamo noi

MERANO, ORE 17, AUSER, VIA UGO FOSCOLO 8

DATA	AUTORE/AUTRICE	TITOLO
Mercoledì 18/09/24	Alberto Pasquali	La famiglia Trapp a Castel Coira
Mercoledì 16/10/24	Claudio Bianchetti	Ironia - Pazzo per Victor
Venerdì 29/11/24	Annarita Montemaggiore	Sospesa
Venerdì 06/12/24	Karin Bertagnolli	Morsa

La forza di Auser

Un appello alla partecipazione

di Lorenzo Vidale
Presidente Centro Auser Insieme aps
VSSH Zentrum Zusammen vfg

La vera forza di Auser risiede nel contributo quotidiano di tutte le volontarie e i volontari che dedicano il loro tempo per aiutare chi è in difficoltà. Questo impegno costante è il cuore pulsante della nostra associazione, ma oggi sentiamo il bisogno di uno sforzo in più.

Non ci basta il semplice atto del volontariato; chiediamo a tutti di partecipare attivamente anche alla vita sociale di Auser. Facciamo gruppo, creiamo legami, e sentiamoci orgogliosi di far parte di questa grande famiglia. Solo così possiamo rafforzare il nostro senso di appartenenza e alimentare lo spirito di solidarietà che ci unisce.

In questi anni ho avuto il piacere di contribuire allo sviluppo della sezione dedicata ai viaggi, un'opportunità preziosa per socializzare e creare momenti di condivisione. Tuttavia ho notato con rammarico una scarsa, se non nulla, partecipazione dei volontari a queste attività. Questo distacco lascia un vuoto importante, perché ogni iniziativa trae forza dalla partecipazione e dall'energia di chi fa vivere.

Il nostro Statuto, all'articolo 4, specifica chiaramente l'importanza di "... partecipare a tutte le iniziative e manifestazioni promosse dall'associazione ...". Ma non si tratta solo di un dovere formale. Dobbiamo andare oltre il semplice rispetto delle regole e riscoprire il piacere di stare insieme, di sentirci parte attiva e vitale di Auser.

Vi invito con calore a prendere parte alle prossime iniziative, come "Io Vado", e ai viaggi che organizziamo ogni anno. Partecipate, fate sentire la vostra presenza, perché solo uniti possiamo costruire il futuro della nostra associazione.



Soggiorni - Tour e Gite

2025

SOGGIORNI MARINI
Puglia - Sardegna
Alba Adriatica - Riccione
Pesaro

TOUR
Isola di Malta
Capitali europee
Bologna - Ferrara
Ravenna

LA PASSEGGIATA
IO VADO
TREKKING

GITE giornaliera
Aquileia - Grado
Navigazione a Chioggia
e i casoni
Rimane l'attività delle
camminate



Dauser-vssh
Alto Adige - Südtirol

Io vado . . . ma non da solo!

**stiamo preparando
fantastiche sorprese
per un altro anno insieme**

170 anni radicati nel futuro



Oggi come ieri,
la tua fiducia è la nostra forza.
Grazie per questi primi
170 anni insieme.

170 SPARKASSE
CASSA DI RISPARMIO