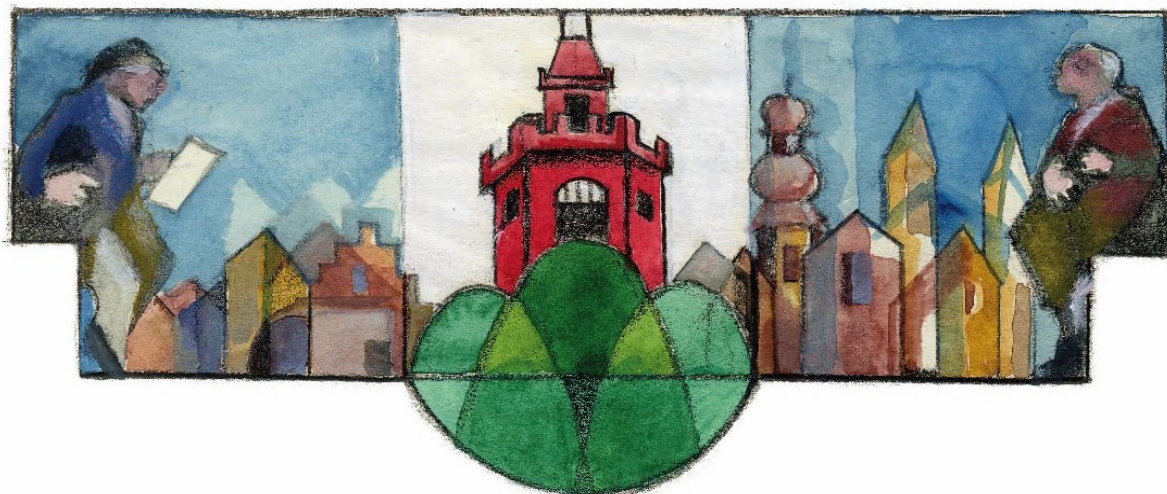




Info Seniores

settembre 2018 - numero 19

Cari anziani!

Abbiamo fatto il riassunto dei questionari da voi compilati e ritornati e consegnaremo il tutto agli organi competenti.

Sulle pagine 2/3 potete trovare l'esito del questionario. Abbiamo la conferma che il lavoro della Consulta è stato un importante aiuto per il bisogno e il benessere degli anziani.

La Consulta Comunale però avrebbe avuto tanto piacere di leggere anche le vostre risposte positive sulla situazione attuale. Sarebbe stato una conferma che avete preso atto ed apprezzato quanto è già stato fatto.

Riguardo alle vostre annotazioni e iniziative proposte, dobbiamo fare presente che non tutte potranno essere accettate: per ragioni di sicurezza, mancanza di posto ecc. La Consulta Comunale farà

il possibile per cambiare e/o di migliorare come da voi proposto. Siamo del parere che gli anziani del Comune di Brunico devono avere la possibilità di vivere serenamente ed usare i servizi offerti senza problemi.

La giornata degli anziani in data 5 agosto è stata frequentata da tantissimi anziani che hanno passato insieme una gioiosa festa con la Santa Messa nella parrocchia, con un gustoso pranzo e un programma pomeridiano interessante e divertente per tutti. Nell'interno di questo Info Seniores potete trovare delle foto che vi ricorderanno questa giornata.

Vi auguriamo un bell'autunno e tanta salute e vi invitiamo fin d'ora alla nostra festa dei nonni sabato, 13 ottobre 2018 alle ore 16.00 presso la Casa

Michael Pacher.

Cristina Gianotti
Presidente della Consulta
Comunale Anziani

Nelly Piol
Vice-presidente

In questa edizione

<i>Risultati del questionario</i>	2/3
<i>Due settimane belle</i>	3
<i>Suggerimenti Kneipp per l'autunno</i>	4
<i>La giornata degli anziani</i>	5
<i>Novità dall'amministrazione, Ginnastica dolce comunale</i>	6
<i>La biblioteca civica consiglia - La ricetta - La festa dei nonni</i>	7
<i>L'archivio storico - Consulenze gratuite</i>	8/9
<i>La proposta per una passeggiata</i>	10
<i>Indovinare, ridere ...</i>	11
<i>Soluzioni - Poesia - La Cassa Raiffeisen di Brunico informa</i>	12

Risultati del questionario

Supplemento del Info Seniores di maggio 2018

A) Abitare/contatti sociali

1) Abita da solo, 38%
con il suo partner, 51%
in una struttura
per anziani? 11%

2) In quale piano si trova il suo appartamento?

1	2	3	4	pianoterra
26%	19%	5%	3%	47%

3) Esiste un ascensore per arrivare al suo appartamento?

sì	21%
no	79%

4) Nella vicinanza della sua abitazione c'è una fermata Citybus? un negozio di alimentari?

sì	no	sì	no
85%	15%	40%	60%

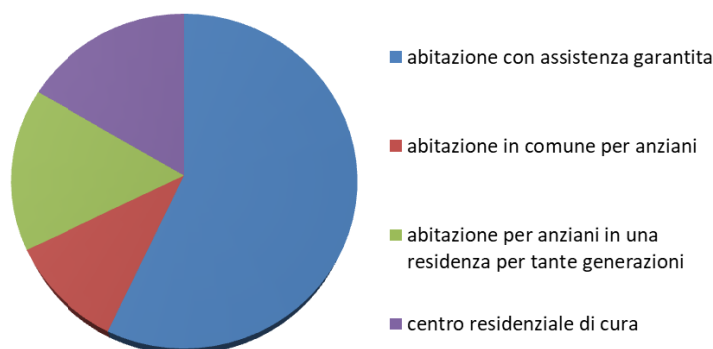
5) La sua abitazione è adatta per le esigenze di anziani?

sì	32%
no	68%

6) Sarebbe disposto ad adattare il suo appartamento alle sue esigenze, se un consulente si prendesse cura di coordinare nel suo interesse tutti i lavori necessari?

sì	42%
no	58%

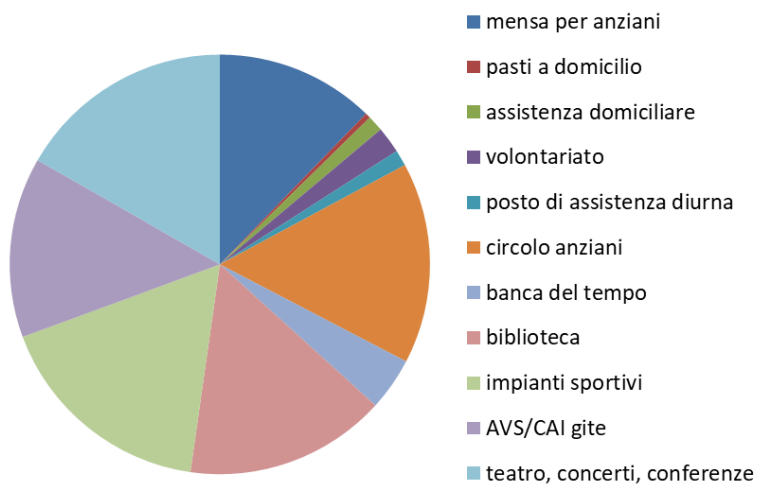
7) Quale modello di abitazione preferirebbe?



8) Potrebbe pensare di affittare il proprio appartamento e trasferirsi in un appartamento per anziani?

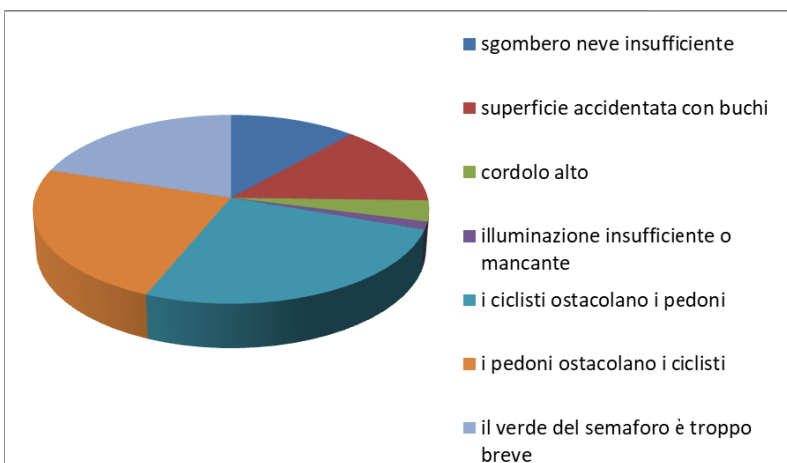
sì	41%
no	59%

Quale di queste offerte per anziani usa normalmente?



Quale offerta manca?

acquisto con consegna a domicilio



B) Sicurezza

Quali difetti sulle strade, passeggiate e piste ciclabili danneggiano la sicurezza degli utenti?

C) Assistenza medica

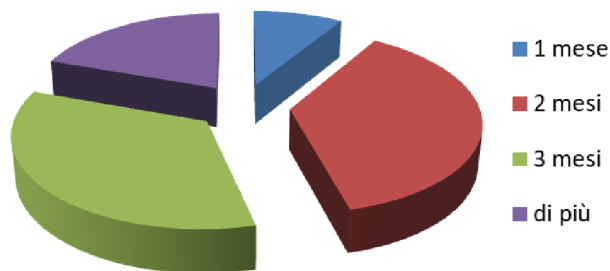
- 1) Il suo medico di fiducia ha il suo studio nel Comune di Brunico 77%
in un altro comune 23%



- 2) Le serve un aiuto per una visita al suo medico?
sì 10%
no 90%

- 4) Prenota personalmente la visita specialistica?
sì 79%
no 21%

- 3) Quanto tempo deve attendere in media per una visita specialistica?



- 5) Ha problemi per fare la prenotazione telefonica?
sì 21%
no 79%

Due settimane belle e rilassanti

Dal 17 giugno al 1 luglio il Circolo Anziani ha organizzato, come gli anni precedenti, il soggiorno estivo al mare per i soci del Circolo. La località è sempre quella di Rivazzurra di Rimini presso l'hotel Madison.

La partecipazione è stata di 32 persone che nei 14 giorni di soggiorno si sono abbronzati e divertiti presso il bagno 16, dove i bagnini ci hanno riservato un pezzo di spiaggia con gli ombrelloni e relativi lettini così tutti eravamo vicini nel prendere il sole, giocare a carte, leggere o riposarsi.

I giorni sono trascorsi sereni e felici per tutti i partecipanti, ed il tempo è stato sempre sereno e caldo, solo un pomeriggio si è

scatenato un temporale da dover rimanere nell'hotel, ma abbiamo trascorso il tempo, chi a giocare a carte, chi a leggere mentre gli uomini hanno guardato la televisione, essendo stato il periodo dei campionati del mondo di calcio.

Dopo il ritorno dal soggiorno marino, il Direttivo del Circolo, ha programmato una grigliata presso il laghetto del Circolo della Pesca dove ci siamo trovati in 63 soci a gustare salsicce, bistecche di

tacchino, costine con contorno di verdura grigliata. Al termine si è svolta una ricca lotteria con tantissimi premi. Con la grigliata il Circolo chiude l'attività, e riprenderà in settembre.

Circolo Anziani
Via Stuck 3 - 39031 BRUNICO



Perché consumare bevande alcoliche rende assetati?

Dopo una serata passata a bere una lauta quantità di alcol, subentra al mattino seguente una forte sete, spesso seguita da stati di malessere quali mal di testa, capogiri e nausea.

L'alcol ha un effetto diuretico sul nostro corpo, favorendo quindi l'eliminazione dei liquidi (urina) attraverso i reni. Attraverso la diuresi si presenta una carenza di liquidi che può portare anche alla disidratazione. La sete in questo caso è sintomo di una mancanza di liquidi, per questo di norma dopo aver consumato molti alcolici si tende a bere più acqua del solito, consentendo così di avere un apporto bilanciato liquidi nel corpo.

Secondo una recente ricerca dell'Università di medicina di Graz (Austria) la sete viene indotta dall'ormone fattore di crescita dei fibroblasti denominato FGF21. Tale ormone si sviluppa nel fegato e stimola la sensazione di sete che viene inviata al cervello. I ricercatori hanno scoperto che dopo il consumo di alcol l'ormone FGF21 si ritrova nel sangue in dosi maggiori rispetto a quando l'alcol non è presente.

Bere un bicchiere d'acqua fra le diverse bevande alcoliche che si andranno a consumare aiuta ad attenuare i sintomi della sete e della spossatezza. Il rimedio più efficace rimane comunque sempre quello di non esagerare con il consumo di alcol.
(<https://www.consumer.bz.it/it>)

Suggerimenti Kneipp per l'autunno

L'estate lentamente sta finendo e arriva l'autunno. Le temperature si abbassano, i giorni diventano più corti, un pò già si prova la malinconia. Soprattutto in questo periodo è molto importante rafforzare corpo e anima per superare l'indolenza e la stanchezza, per prepararsi per la stagione invernale. Applicazioni Kneipp in questo caso possono essere molto utili visto che soprattutto applicazioni fresche ed aria fresca hanno effetti stimolanti sull'organismo a differenza del calore, che ci fa sentire bene, anche rilassare, spesso però ci fa anche molto stanchi e pigri. Ecco qualche suggerimento Kneipp per l'autunno:

MATTINA: Braccialuvio fresco che d'estate viene eseguito in un pozzo d'acqua, a casa invece semplicemente in un lavandino riempito di acqua fresca. In alternativa si fa scorrere l'acqua fresca sulle braccia direttamente dal rubinetto come segue: Inizi-



ando dal dito piccolo della mano destra fino a metà della parte superiore del braccio, girare il braccio e scendere fino al dito piccolo; ripetere stessa cosa più volte sia al braccio destro che a quello sinistro, togliersi l'acqua con le mani senza di asciugarsi e alla fine provvedere al riscaldamento, muovendosi oppure coprendosi. Soprattutto la mattina ma anche durante la giornata un braccialuvio ha effetti rinfrescanti. Come sempre è importante che l'applicazione si fa solamente su un corpo caldo e si deve evitare assolutamente in caso di angina pectoris.

DURANTE IL GIORNO: Ogni giorno aria fresca, indifferente dal tempo. Si dice: non esiste un



brutto tempo, solamente abbigliamento sbagliato! Aria fresca ha effetti rafforzanti e rinfrescanti al corpo. Una camminata giornaliera in natura rafforza il sistema immunitario, l'apparato muscolo-scheletrico e la psiche. Una camminata soprattutto nel fresco aiuta il corpo

ad abituarsi alla stagione fredda che sta arrivando e in questo modo anche a prevenire qualche malattia.

SERA: Il miglior modo per concludere una giornata è un pediluvio caldo. E' una benedizione per i piedi che ci portano tutto il



giorno, tutta la vita. Ha un effetto calmante e ci aiuta in questo modo ad addormentarci. Aggiunti semplici come sale marino oppure un bicchierino di aceto alle mele aiutano il corpo a disintossicare, cioè a perdere tossici. E' sufficiente immergere i piedi nell'acqua tiepida, rilassarsi finché l'acqua rimane calda, dopo di che uscire dall'acqua, rinfrescare brevemente i piedi con dell'acqua fresca, spalmare un pò di crema se necessario e andare a letto prima possibile.

Cari lettori, vi auguro un piacevole autunno, trovate il coraggio di uscire il più spesso possibile, corpo e animo ve lo ringrazieranno.

Vostra Heidi Egger, trainer Kneipp

“Ho perso un po' la vista, molto l'udito. Alle conferenze non vedo le proiezioni e non sento bene. Ma penso più adesso di quando avevo vent'anni. Il corpo faccia quello che vuole. Io non sono il corpo: io sono la mente.”

Rita Levi-Montalcini (1909 – 2012) neurobiologa, ricercatrice, nel 1986 Premio Nobel per la medicina, 2001 - 2012 senatrice a vita

La giornata degli anziani il 5 agosto



Un sentito ringraziamento va al coro, alla banda musicale degli Anziani di Velturmo e a tutti i volontari, senza il cui aiuto e sostegno, una manifestazione di questa portata (circa 700 ospiti) non potrebbe aver luogo.



Novità dal municipio

La separazione dei rifiuti nel cimitero

Fondamentalmente i cittadini di Brunico separano i loro rifiuti in modo esemplare e diligente. Da qualche tempo purtroppo i rifiuti derivanti dalla cura delle tombe, non vengono smaltiti regolarmente. Lo smaltimento dei rifiuti in modo pulito e responsabile presso il cimitero dovrebbe essere una cosa ovvia – anche nell'interesse del contenimento delle imposte cimiteriali.

Infatti, nei contenitori per i rifiuti cimiteriali, come anche nei contenitori per i resti delle candele, ultimamente si trovano sempre più spesso rifiuti residui

smaltiti illegalmente.

Inoltre lo spazio vicino ai contenitori dei rifiuti spesso è molto sporco, poiché cartoni ed altri rifiuti vengono buttati per terra, il che rende necessario l'intervento del custode del cimitero. La raccolta dei rifiuti e la pulizia dell'area provocano costi, che in definitiva vanno a carico di tutta la cittadinanza e quindi anche a carico dei responsabili. L'amministrazione comunale ricorda che nei contenitori per rifiuti sistemati nel cimitero possono essere smaltiti i resti organici di fiori e piante nonché

rifiuti come p.e. i vasetti di plastica dei fiori ecc. I resti di candele e ceri vanno smaltiti nei contenitori appositamente sistemati.

La rimozione dei rifiuti domestici smaltiti illegalmente causa spese e dunque anche l'aumento della tariffa di smaltimento, che deve essere pagata da tutti i cittadini. Per evitare che ciò accada l'amministrazione comunale chiede il rispetto dei cittadini.

Il vostro sindaco
Roland Griessmair

Ginnastica dolce

Prima di iniziare il vostro allenamento, eseguite una prima fase di **riscaldamento**. Una corsa sul posto di 5 minuti sarà più che sufficiente. Poi passate a un po' di **stretching aerobico** per preparare i muscoli.

Esercizio 1: testa e collo

Da seduti con le spalle rilassate, il tronco e il capo allineati.

Piegare il collo verso il basso, avvicinando il mento al petto, e verso l'alto. Ruotare il capo verso sinistra e verso destra. Inclinare lateralmente il capo verso le spalle, prima a destra e poi a sinistra (ci si può anche aiutare con il braccio sempre dolcemente).

Esercizio 2: addominali

In piedi di fronte a un tavolo o a una panchina, se siete all'aperto. Mettete le mani sul bordo e inclinate in avanti il corpo in modo che formi un angolo di 45 gradi con il pavimento. Spingete con le mani verso l'alto finché



non riuscirete a sentire gli addominali al lavoro. Mantenete la posizione per 30 secondi e poi rilassatevi. Ripetete il movimento per 5 volte. Fate 3 serie di questo movimento con una pausa di un minuto tra una serie e l'altra.

Esercizio 3: braccia e gambe

In posizione eretta con le gambe unite, i piedi in avanti e le braccia lungo il corpo. Alzate il ginocchio sinistro finché la coscia non è parallela al pavimento. In contemporanea alzate il braccio destro stendendolo verso l'alto. Poi rilassate portando la gamba sinistra e il braccio destro nella posizione iniziale. Fate lo stesso con la gamba destra e il braccio sinistro. Alternate gli arti per 10

movimenti. Poi aspettate un minuto e fate un'altra serie di 10 movimenti.

Esercizio 4: la schiena

Sedetevi su una sedia con i palmi delle mani posti ai lati dei



glutei. Inspirare e spingere con le mani verso il basso. Dovrete sentire lavorare i muscoli della schiena. Mantenete la posizione per 15 secondi poi rilasciate le braccia espirando. Ripetete l'esercizio per cinque volte. Poi fate una pausa di un minuto e ripetete l'esercizio per altre cinque volte.

La biblioteca civica consiglia

Anne Tyler: **Una ragazza intrattabile**. Rizzoli 2016, 205 p.

Anne Tyler ha accettato la sfida di riscrivere "La bisbetica domata" di Shakespeare e l'ha vinta.



La bisbetica è Kate, 29 anni e una vita in trappola: ha un lavoro alla scuola materna, le piacciono i bambini ma non i genitori, manda avanti la casa, con un padre scienziato egoista e

assente e una sorella quindicenne sempre attorniata da ragazzi con gli ormoni in subbuglio. Kate mette di solito al primo posto i bisogni della sua strana famiglia, ma questa volta suo padre le chiede davvero tanto: dovrebbe sposare il suo assistente, Pëtr, un ragazzo russo a cui sta per scadere il visto, e che in questo modo otterrebbe la green card e non dovrebbe ritornare al suo paese. Riuscirà questo ragazzo biondo, dai modi diretti e l'accento straniero, a domare Kate, ragazza ribelle e intratta-

bile?

Ognuno di noi è fatto a modo suo, ma ciò che per l'uno può essere un difetto, per l'altro diventa una caratteristica da amare. I motivi per cui siamo attratti da una persona sono i più diversi, e così è stato per Kate e Pëtr.

Consiglio questo libro a chi ha voglia di leggere una commedia incantevole, scritta con maestria e leggerezza.

Patrizia Moroni, biblioteca civica di Brunico

La ricetta

Crema di zucchini



Ingredienti per 2 persone

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1/2 noce di burro
- 1/2 cipolla piccola
- 2 o 3 zucchini medie
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- sale e pepe q.b.
- 1/4 l di brodo di dado
- 1 uovo

- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 fettine di pane tostato

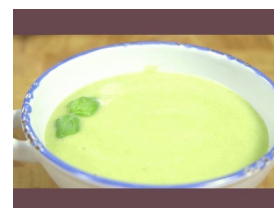
Preparazione: 20 minuti cottura: 40 minuti

Fate rosolare in olio e burro la cipolla tritata, aggiungete le zucchini tagliate a dadetti, cospargetele con il prezzemolo tritato e regolate di sale e pepe. Bagnate con un pò d'acqua e

cuocete piano per una ventina di minuti.

Aggiungete il brodo bollente e quando arriva a bollore, levate dal fuoco.

Legate la minestra con l'uovo sbattuto insieme al formaggio e servite con fettine di pane tostato o fritto nel burro.



La Consulta Comunale Anziani Brunico ed il Comune di Brunico invitano tutti i **nonni** giovani ed anziani
Sabato, 13 ottobre 2018
alle ore 16.00
presso la Casa Michael Pacher
ad un **trattenimento musicale**.

Parteciperanno:

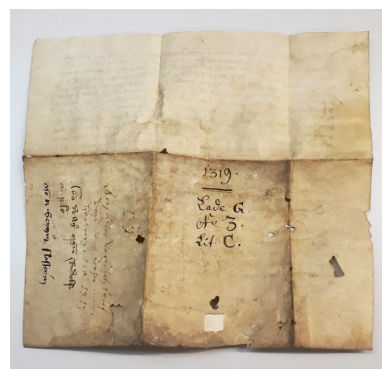
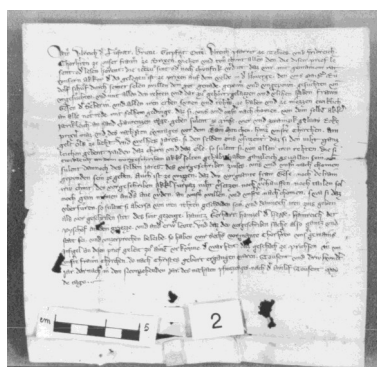
- il coro Plurincanto dei ragazzi della Scuola elementare e media di Brunico diretto dal Prof. Marcello Murtas
- il Minichor di Brunico - Ministranten Bruneck - Pfarrei Maria Himmelfahrt Bruneck
- racconti letti da Franca Bertolani e Maria Forer



Il rientro a Brunico della parte antica dell'archivio storico cittadino

von Andreas Oberhofer

Il 7 giugno 2018 si è festeggiato nella storica „Trinkstube“ situata nell'edificio della farmacia von Zieglauer. L'occasione è stata offerta dal rientro di alcuni documenti dell'archivio storico. Il mese precedente erano state infatti riconsegnate a Brunico le componenti antiche dell'archivio storico della città fino ad allora conservate nell'archivio storico provinciale a Bolzano. Esse documentano gli anni fra l'inizio del quattordicesimo e la metà del diciannovesimo secolo, epoche che hanno definito in modo essenziale la nostra città.



Il documento più antico dell'archivio storico di Brunico risalente all'anno 1319. Immagine storica, autore sconosciuto (sopra). Sotto la parte posteriore dello stesso documento con l'indicazione della sistemazione originaria nell'archivio. Foto: Archivio storico Brunico

L'inizio della documentazione

scritta corrisponde approssimativamente al completamento della costruzione del nucleo medioevale della città che si accingeva a diventare il centro del traffico, del commercio e dell'artigianato in Pusteria – sempre all'ombra del Castello, che per secoli ha esercitato il suo influsso e insieme la protezione del Principe Vescovo di Bressanone, simbolizzandone la fondazione. Brunico è stata la città che ha dato i natali a Michael Pacher, il re Massimiliano ne fu ospite come anche l'arciduchessa Maria Theresia, nella parte alta della città i nobili posero la loro residenza, sorsero i conventi dei Cappuccini e delle monache Ursuline che arricchirono la vita cittadina.

L'archivio storico rispecchia tutto ciò e molto di più. Nel leggere le “vecchie carte” e le pergamene rinasce il mondo del tardo medioevo e dei primi anni dell'evo moderno. Un archivio è la memoria della città, della valle,



Uno sguardo all'archivio. I volumi che raccolgono i verbali del Consiglio, del Magistrato della città e della Giunta comunale sono di nuovo al completo. Foto: Archivio storico Brunico

della regione, della provincia. Offre l'opportunità di avvicinarci a quello che definiamo “prima” o “una volta”. E' costituito da fogli di carta e da pergamene che attendono solo di essere studiate nel luogo dove sono state scritte.

La lacerazione arbitraria e grave dell'archivio cittadino di Brunico ebbe inizio con l'istituzione, nel 1921, dell'archivio di Stato a Bolzano come sezione di quello di Trento. Nel 1930 la sezione di Bolzano fu elevata al rango di archivio di Stato autonoma con sede nel Castel Mareccio. Nell'agosto del 1940 vi fu trasferita la parte antica dell'archivio della città di Brunico.

Dopo l'8 settembre 1943, nel periodo dell'amministrazione civile tedesca, la cosiddetta „Operationszone Alpenvorland“, l'archivio di Stato bolzanino, suddiviso in diverse parti, fu distribuito in luoghi diversi dell'Alto Adige; gli atti della nostra città furono portati nel Castello di Brunico. Alla fine della guerra, dopo aver “respirato” per qualche tempo l'aria di casa, furono però riportati a Bolzano, scaffali compresi.

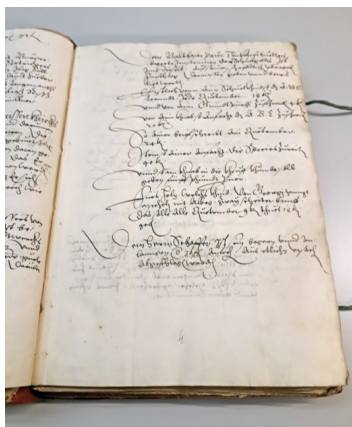
Nel 1972 l'archivio di Stato fu chiuso e i documenti, nel 1973–1974, trasferiti in un deposito. Solo nel 1986 trovarono una sistemazione nell'edificio in via Armando Diaz che ospita anche la Biblioteca, il nuovo archivio provinciale e quello di Stato. In quell'anno la parte dell'archivio della città di Brunico fu portata nell'archivio provinciale.

Anche a Brunico i documenti

rimasti in città non ebbero sempre vita facile, nel corso del ventesimo secolo vissero diversi traslochi: all'inizio nel vecchio Municipio in via Bastioni, poi nel Municipio nell'allora Hotel Europa, successivamente nell'edificio della vecchia caserma dei vigili del fuoco in via Galileo Galilei dove lo storico Hubert Stemberger poté nel sottotetto iniziare a studiarli. Da qui l'archivio fu trasportato nella cantina della sede della polizia urbana in via Lampi. La penultima sistemazione è stata un deposito nel piano interrato del nuovo municipio, inaugurato nel 2004 e dove esiste tuttora una sede "di passaggio" dell'archivio. La sede definitiva della parte che era rimasta a Brunico si trova, dal 2013, nella biblioteca civica „LibriKa“ che comprende un proprio deposito e un ufficio.

Nello scorso mese di maggio la seconda parte dell'archivio (quella di Bolzano), dal punto di vista temporale la prima, è stata riunita alla parte più recente. L'archivio è ora completo. La parte "storica" dell'archivio di Brunico comprende ora la serie di documenti con più di 600 numeri (dal 1319), la serie dei verbali del Consiglio (dal 1530) come pure una serie di richieste scritte rivolte al Consiglio della

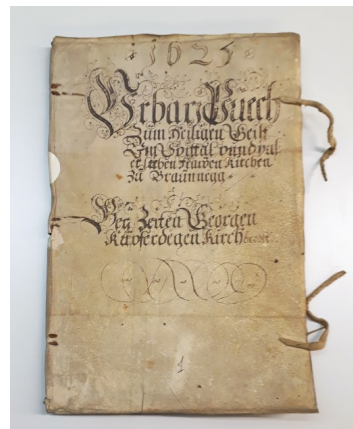
città che ci permette di ascoltare la voce delle persone semplici del diciassettesimo e del diciottesimo secolo.



Verbali del Consiglio comunale 1572-1582 (rilegati in un libro), pag.4. Foto: Archivio storico di Brunico

L'archivio "storico" offre la possibilità di gettare uno sguardo ai resoconti del Sindaco e della città, delle sue confraternite, della parrocchia, dell'ospedale cittadino e invita a una passeggiata virtuale nel "Lorenzmarkt" in uno degli anni fra il 1546 e il 1798. Veniamo così a conoscere da chi, quando, in che quantità e addirittura a che prezzo era offerta la merce. L'archivio della famiglia Tinkhauser è strettamente legato alle "Informazioni significative di Brunico fra il 1723 e il 1743" del segretario comunale e cronista Johann Josef von Tschusy che documentò

la visita a Brunico, avvenuta nel 1743, dell'arciduchessa Maria Theresia, di suo marito, della sua corte, del personale, cuochi e cantinieri. Non mancano nell'archivio fascicoli che raccolgono in forma miscelanea documenti di varie epoche e di argomenti diversi che sono quasi del tutto sconosciuti e analizzati.



L'elegante frontespizio dell'urbario dell'ospedale cittadino, della Chiesa di S. Spirito e Santa Maria Assunta, 1625. Foto: Archivio storico di Brunico

Il rientro dell'archivio storico realizza il desiderio a lungo coltivato da parte dell'Amministrazione comunale, della sua Commissione storica come anche di molti e molte brunicensi. La disponibilità e l'impegno dell'archivio e della Giunta provinciale hanno contribuito al raggiungimento di questo importante obiettivo.

Ogni mercoledì dalle 10.00 - 12.00 e ogni giovedì dalle 15.00 - 17.00 c'è la possibilità di prenotare per telefono (n. 0474-530209) o personalmente all'ufficio della Consulta Comunale Anziani nel Municipio, terzo piano,

- una **consulenza legale** gratuita svolta dal dott. Friedrich P. Mair,
- una consulenza gratuita e l'aiuto del medico dott. Hartmann Aichner per la stipula del **testamento biologico**,
- una **consulenza psicologica** gratuita a cura del psicologo e psicoterapeuta dott. Paul Hofer.

! Siete interessati a mettere ordine nei vostri documenti? Venite all'ufficio della Consulta Comunale Anziani nei tempi d'ufficio. La Consulta Comunale Anziani vi mette a disposizione un raccoglitore per i documenti più importanti, così li avrete sempre sottomano.



La nostra proposta per una passeggiata

Villabassa – S. Maria – Dobbiaco/Villabassa

Arrivati a Villabassa in treno ci portiamo nella piazza centrale del paese, attraversiamo la strada principale, e, passeggiando lungo il fiume sulla riva orografica destra della Rienza, giungiamo al vivaio nella parte orientale dell'abitato.

S. Maria/Dobbiaco è già in vista, quando al secondo incrocio imbocchiamo una strada in leggera salita e raggiungiamo la frazione godendoci la vista meravigliosa sulla Rocca dei Baranci/Haunold, sulle Dolomiti di Sesto, sulla Croda bagnata/Nasswand, il Monte Piana e, a

destra, il Picco di Vallandro. (Tempo di percorrenza circa un'ora. E' possibile fermarsi all'Hotel Kirchenwirt. Lunedì giorno di riposo).

Da S. Maria si scende a Dobbiaco vecchia in una mezzoretta. Da qui possiamo dirigerci verso Dobbiaco nuova e riprendere il treno o ritornare a piedi a Villabassa. Se optiamo per questa ultima possibilità, ci incamminiamo verso lo stadio del ghiaccio, attraversiamo il ponte pedonale sul torrente e percorrendo la pista ciclabile

saremo a Villabassa in un'ora e mezza. Prima di ritornare alla stazione ferroviaria, possiamo visitare il bellissimo parco, rilassarci e utilizzare il percorso Kneipp. Le nostre estremità inferiori lo apprezzeranno di certo.



La chiesa di Aufkirchen



L'attuale Santuario dedicato a Maria dolorosa fu edificato in stile gotico nel 1470 dato che la chiesa precedente non era più in grado di ospitare il crescente aumento del numero dei pellegrini.

Nel 1730 l'edificio fu nuovamente ingrandito e l'altare maggiore in stile gotico fu sostituito da uno barocco. A sua volta, nel 1877, sostituito da uno neogotico.

Alcune figure in stile neogotico furono presto sostituite da altre

in stile gotico del 1475 circa. Sono: l'immagine di Maria con il



corpo di Cristo in grembo circondata a sinistra da quella di S. Giovanni evangelista, quella



di Maria Maddalena, delle pie donne e le figure di S. Leonardo e Giorgio e a destra da quelle di S. Blasio e Floriano.

Nel corso dei lavori di restauro effettuati nel 1982 sono venuti alla luce nel coro degli affreschi di Simon di Taisten. Le belle chiavi di volta nella volta a costoloni sono di Simon di Taisten o di Friedrich Pacher (circa 1475). Il grande affresco posto sulla parete sud della torre è attribuito a Simon di Taisten.



Può essere interessante visitare anche la chiesa parrocchiale di Dobbiaco che viene considerata una delle chiese barocche più belle della Provincia.



Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Il cliente di un albergo dice alla cameriera:

„Domattina devo partire col treno alle 7. Vorrei essere svegliato perciò alle 6.“

„Non c'è problema,“ - risponde la ragazza, - “basta che suoni il campanello!”

Una bimba partecipa per la prima volta ad un matrimonio. A un certo punto si volta verso la madre e le chiede sussurrando: „Mamma... perché la sposa è vestita di bianco?“

„Perché il bianco è il colore della felicità e oggi è il giorno più bello della sua vita!“

La bimba ci pensa un attimo poi dice:

„Ma allora... perché lo sposo è vestito di nero?“

Uno scozzese morente, disteso sul letto, si rivolge alla moglie:

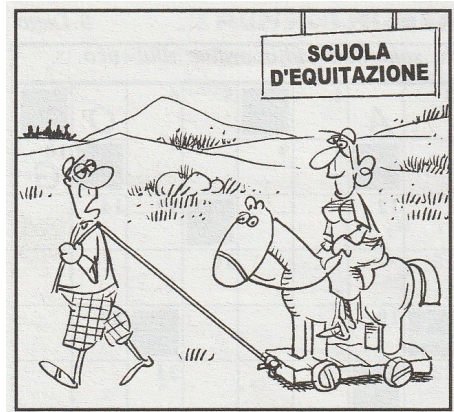
„Cara, prima di morire vorrei che esaudissi un mio ultimo desiderio...“

„Dimmi pure, caro!“

„Vorrei una tazzina di caffè con due cucchiaini di zucchero.“

„Certo, caro, te lo faccio subito... Ma perché lo desideri tanto?“

„Perché durante tutta la mia vita ho sempre bevuto il caffè, a casa, con mezzo cucchiaino di zucchero ed, al bar, con quattro. Mentre a me piace tanto con due cucchiaini.“



„Bisogna andarci piano con i principianti come lei...“

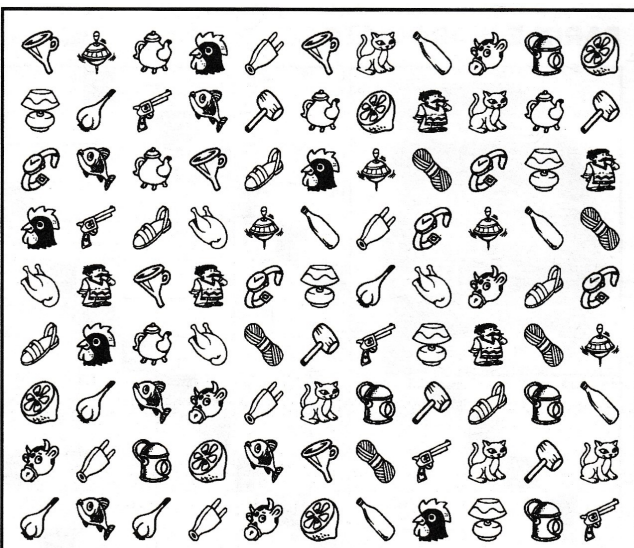
Vero
o
falso

Il flamenco è un ballo tipico della Svezia.	U	L
Il basket si gioca in squadre da 7.	Z	I
La Gorgone Medusa pietrificava con lo sguardo.	B	G
Le Hawaii sono un arcipelago vulcanico.	E	U
Il Perù confina con il Messico.	K	R
La somma degli angoli interni di un rombo è 360°.	O	E

1. Per ogni domanda segna la lettera corrispondente alla risposta “vero” (verde) o “falso” (arancione).

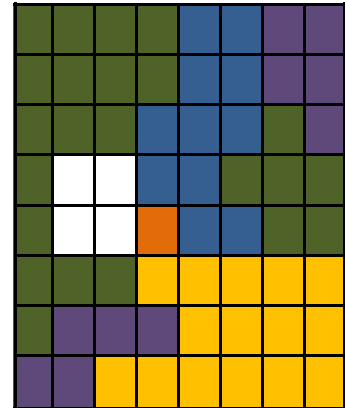


2. Le quattro sequenze di immagini sono state estratte dal disegno seguente. Guardate bene dove sono nascoste: potete cercarle orizzontalmente, verticalmente, diagonalmente (dall'alto verso il basso e viceversa, da sinistra verso destra e viceversa).



3. Inserite otto stelle in ogni schema rispettando le seguenti regole:

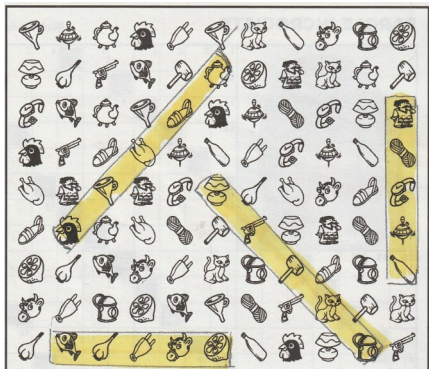
- ogni stella non deve toccare nessun'altra stella, nemmeno in diagonale;
- in ogni riga, in ogni colonna e in ogni area colorata deve trovar posto una e una sola stella.



4. Dove si trovano due porte che non servono né per entrare né per uscire?

3		9	2		7			6
	4					5	8	
	1			6	4			7
8		6		3				1
		3	7		8	9		
5				2		7		8
9			6	7			2	
	3	8					5	
4			5		9	1		3

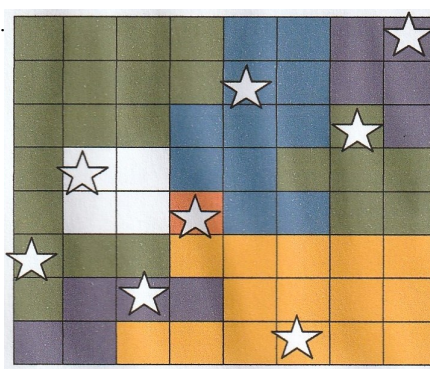
2.



1. LIBERO

4. In un campo da calcio

3.



3	8	9	2	5	7	4	1	6	
6	4	7	3	9	1	5	8	2	
2	1	5	8	6	4	3	9	7	
8	7	6	9	3	5	2	4	1	
1	2	3	7	4	8	9	6	5	
5	9	4	1	2	6	7	3	8	
9	5	1	6	7	3	8	2	4	
7	3	8	4	1	2	6	5	9	
4	6	2	5	8	9	1	7	3	

Trova il tempo

Trova il tempo di riflettere,
è la fonte della forza.

Trova il tempo di giocare,
è il segreto della giovinezza.

Trova il tempo di leggere,
è la base del sapere.

Trova il tempo d'essere gentile,
è la strada della felicità.

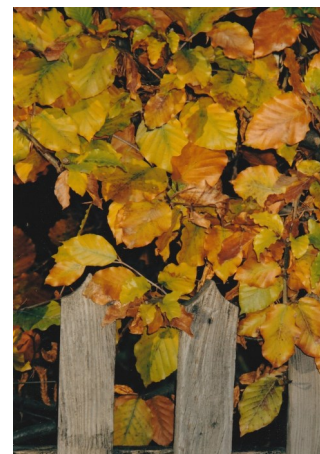
Trova il tempo di sognare,
è il sentiero che porta alle stelle.

Trova il tempo di amare,
è la vera gioia di vivere.

Trova il tempo d'essere contento,
è la musica dell'anima.

(Antica ballata Irlandese)

Foto: Greti Niederbacher Hopfgartner



La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Paghetta per i nipotini: sì o no?

Quello della paghetta è un tema sempre attuale e spesso oggetto di discussione. I bambini ne hanno veramente bisogno? È davvero utile? In qualità di nonna o nonno, posso contribuirvi di quando in quando? Quando si parla di "paghetta", ci si riferisce a quelle piccole somme che vengono messe a disposizione di bambini e ragazzi, affinché possano spenderle a loro piacimento per esaudire un desiderio o per i loro svaghi. Ma la paghetta non serve solo a divertirsi: è anche e soprattutto un modo per imparare.

Chi sono i responsabili della paghetta?

L'educazione finanziaria dei più giovani compete innanzitutto ai genitori, ma l'esperienza insegna che anche i nonni vi contribuiscono (o vorrebbero contribuirvi) in misura non indifferen-

te e quando vogliono mettere a disposizione dei nipotini delle somme di denaro, si consultano prima con i genitori per pianificare insieme a loro l'approccio da adottare. La paghetta può essere inaugurata non appena i più piccoli cominciano a comprendere il significato di cifre e valore ed è consigliabile corrispondere loro delle somme a intervalli regolari, in modo tale che possano pianificare le loro "entrate". L'importo dovrebbe essere volutamente esiguo, in modo tale che i ragazzi apprendano il significato del risparmio, comprendano in prima persona qual è il costo delle cose che desiderano e acquisiscano la consapevolezza che, talvolta, è necessario accantonare del denaro per un lungo periodo di tempo, prima di poter realizzare un desiderio. I piccoli risparmiatori

impareranno così a pianificare le loro spese e a destinare al meglio le loro risorse economiche.

Un'ottima alternativa
Un'alternativa lungimirante alla paghetta può essere il versamento di somme definite in un fondo pensionistico per i propri nipoti. Prima avviene la sottoscrizione, maggiori saranno i vantaggi per il suo intestatario. I nostri consulenti sono a vostra disposizione: non esitate a informarvi.

Peter Feichter
Consulente per gli
Anziani
Cassa Raiffeisen di
Brunico

