



Info Seniores

settembre 2017 - numero 16

Cari anziani!

Domenica, 06 agosto 2017 abbiamo festeggiato per la 15° volta la giornata degli anziani. Anche se questa volta il tempo ha fatto dei capricci, la presenza di più di 700 anziani ha confermato che questa manifestazione ormai è diventata tradizione e che è un appuntamento importante e simpatico degli anziani durante i mesi estivi.

La Santa Messa celebrata nella parrocchia con il Rainchor, il coro maschile MGV 1843, il Corale Santo Spirito ed il coro Acantis di Stegona è stata per tutti un evento bellissimo.

Nel Parco Tschurtschenthaler la „Tanzmusik Saitensprung“ di Teodone e la presidente della Consulta Comunale Anziani hanno dato il benvenuto a tutti gli anziani ed ospiti presenti. Speriamo che il pranzo offerto successivamente è stato di gradimento. Il sindaco ed il vice-sindaco di Brunico hanno salutato gli

anziani ringraziando anche di tutto il lavoro volontario che svolgono per le famiglie e le associazioni di Brunico.

Il programma pomeridiano con il Gruppo Folcloristico Giovanile di Falzes sotto la direzione di Simon Mutschlechner ha scatenato un'ondata di entusiasmo.

Speriamo che rimanga un buon ricordo anche di questa 15° giornata degli anziani.

In novembre 2003 ci siamo trovati per la prima volta nella chiesa dei Frati Cappuccini ed il Rainchor ha celebrato con noi la Santa Messa. Dobbiamo ringraziare questo coro che sotto la direzione del Prof. Paul Winkler ci ha accompagnato tutti questi anni.

Dopo un piccolo rinfresco, gli anziani erano invitati al concerto dell'orchestra femminile "La Valse" nella Casa Michael Pacher.

Già allora hanno preso parte numerosi anziani e perciò la Consulta Comunale Anziani ha deciso di organizzare tutti

gli anni questa manifestazione.

Questa giornata degli anziani è stata organizzata nel giro degli anni in diverse località: nel museo etnografico di Teodone, nel parco delle feste di Riscone, nel parco di Monguelfo, nel Grand Hotel Dobbiaco e a Brunico nella Casa Ragen, nella Casa Michael Pacher, davanti alla Chiesa Santa Caterina, al Castello di Brunico e al Parco Tschurtschenthaler.

Abbiamo cercato di offrire in queste occasioni anche un vasto ed interessante programma con concerti, relazioni, passeggiate guidate, mostre ecc.

La Consulta Comunale Anziani ha cercato di offrire nel giro degli ultimi quindici anni a tutti una giornata bella e spensierata per passare insieme con amici e conoscenti.

Cristina Gianotti
Presidente

Nelly Piol
Vicepresidente

Studio di Brunico

Il „vecchio“ Studio di Brunico (1990-2016)

Lo Studio di Brunico fu iniziato nel 1990 dal Prof. Friedrich Oberhollenzer e dal Prof. Johann Willeit. Mille cittadini di Brunico tra i quaranta e ottanta anni, scelti dal computer, furono invitati a sottoporsi a un check-up. Importanza prioritaria fu data alle malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto cardiaco, disturbo del ritmo cardiaco e insufficienza cardiaca) e cerebrali (ictus e morbo di Parkinson), ma anche a malattie del metabolismo (diabete, colesterolo). Parteciparono più del 90% delle persone invitate.

Le stesse persone furono chiamate per i controlli ogni cinque anni. Nel 2015, alla sesta puntata dello Studio, 350 probandi della popolazione originale si sono presentati per gli esami.

Il programma originale comprendeva anamnesi, elettrocardiogramma, visita internistica, visita neurologica, esami del sangue e delle urine, ecodoppler dei vasi sovraortici e un rapporto dettagliato delle abitudini nutrizionali.

Nel 2015, per la prima volta, fu eseguito anche un esame ecogra-

fico per la ricerca di calcoli biliari, d'ingrassamento del fegato e di sovertimento fibroso del fegato. Inoltre furono aggiunte una visita reumatologica con ecografia articolare, l'analisi della composizione corporea mediante bioimpedenza elettrica, un'accurata anamnesi su un'eventuale storia di tumori (anche nella famiglia) e rilevamenti sulla qualità della vita, sulla situazione psicosociale e dell'offerta e/o necessità dei servizi sociali comunali.

Il „nuovo“ Studio di Brunico (2017-2020)

Nel 2016 ebbero inizio i preparativi per il “nuovo” Studio di Brunico e fu fatta anche la richiesta a questo proposito al comitato di etica.

Questo “nuovo” Studio consiste nella continuazione di quello originale con ampliamento della popolazione di studio.

Grazie al sussidio da parte della Provincia (Dipartimento Salute), del Comune di Brunico e della Cassa Rurale di Brunico speriamo di poter offrire a tutti i cittadini di Brunico oltre i sessantacinque anni un check-up aggiornato (ca. 3000 persone).

Gli esami hanno avuto inizio nell'aprile 2017 (15 persone a settimana) e, a seconda dal tasso di partecipazione della popolazione, saranno conclusi dopo 2-3 anni.

Lo Studio “nuovo” seguirà, come quello originale, fondamentalmente due scopi:

Da un lato si offre un-check up preventivo gratuito, i risultati vengono comunicati sia al partecipante stesso sia al medico di base. Dopo di che il medico può predisporre, in caso di bisogno,

altre analisi o prescrivere una terapia. Oltre ai vantaggi per la salute personale anche tutta la famiglia e l'ambiente circostante possono trarre beneficio dallo Studio portando ad una sensibilizzazione per le diverse tematiche di salute.

Dall'altro lato la ricerca scientifica sui risultati (anonimizzati) permette di acquistare conoscenze approfondite sullo stato di salute degli anziani, sui fattori di rischio, su misure di profilassi e di cura. L'Ospedale di Brunico è rivalorizzato come sede di ricerca, siccome la possibilità di fare ricerca e di pubblicare i risultati in prestigiose riviste scientifiche favorisce i contatti dei medici di Brunico con centri altamente specializzati in Italia e all'estero. Lo Studio di Brunico potrebbe anche essere un fattore positivo che favorisce la scelta per Brunico di qualche medico giovane o anche già specialista esperto.

Lo Studio è sostenuto dall'Ospedale di Brunico (medicina interna, neurologia, laboratorio, reumatologia e servizio dietetico e

nutrizionale) e dall'Associazione Pusterese per la prevenzione e la terapia delle malattie cardio e cerebrovascolari, sempre in collaborazione con l'Università di Innsbruck (neurologia, medicina interna).

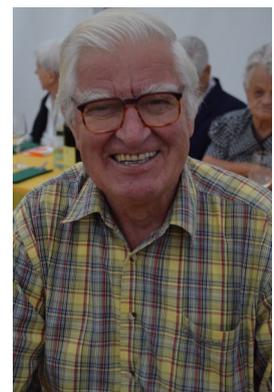
L'invito alla partecipazione avviene per posta e coll'invito scritto i cittadini riceveranno anche una lettera informativa sullo scopo della ricerca e la descrizione dello svolgimento, inoltre verrà allegato anche una dichiarazione di consenso e il recapito telefonico della segreteria per la ricerca. Ogni cittadino avrà, prima dell'inizio delle analisi, la possibilità di un colloquio individuale con un medico nel quale potrà chiarire eventuali dubbi.

Chi ha intenzione di partecipare potrà fissare o personalmente o telefonicamente le date dei due appuntamenti. Le analisi avranno luogo nella “Villa Rosati” (ex scuola per infermieri).

(Gli incontri durano ca. un'ora il primo giorno e ca. 2,5-3 ore il secondo giorno.)

Per il team dello Studio di Brunico
Dott. Siegfried Weger

La giornata degli anziani il 06 agosto 2017



Madan Kataria: "Quando si ride si cambia; quando si cambia, tutto il mondo cambia."

Novità dall'amministrazione comunale

In agosto al nostro concittadino Dante Pocchiesa è stata conferita la medaglia della Città di Brunico in occasione della presentazione di un libro basato sul diario di Guerrino Armuzzi, a cui Pocchiesa salvò la vita nel campo di lavoro a Ziegenhain in Germania. Prima ancora, sul fronte russo, come autista di un'autoambulanza Pocchiesa portò in salvo diversi feriti facendoli salire sull'ultimo treno per l'Italia. Lo straordinario 97enne Pocchiesa non ha mai parlato più di tanto di questi avvenimenti, che hanno sicuramente influenzato in modo decisivo la sua vita e che sono venuti alla luce solo con la pubblicazione del libro. Pertanto era molto interessante per i numerosi partecipanti alla cerimonia presso Casa Michael Pacher ascoltare Pocchiesa, che come testimone del periodo più scuro della nostra storia ci ha fatto capire il valore della convivenza pacifica, del benessere e della qualità di vita dell'ambiente in cui viviamo.

A proposito di qualità di vita

L'amministrazione comunale si impegna continuamente a mantenere la qualità di vita dei cittadini ed a migliorarla a favore di quei concittadini che vivono situazioni di disagio, che hanno bisogno di sostegno ed aiuto. Il risanamento della Casa Jona, dove è in corso ancora la sistemazione delle aree esterne, i lavori di rinnovo al centro giovanile e culturale UFO, dove numerosi bambini e ragazzi, che spesso vivono in situazioni familiari difficili, trovano una seconda casa, il risanamento del boc-

ciodromo, che diventerà la sede comune di tante associazioni brunicensi – questi ed altri progetti contribuiscono notevolmente alla qualità di vita della nostra città.

Qualità di vita vuol dire anche sentirsi sicuri. Aumentano la sicurezza sulle strade le nuove misure di regolazione del traffico in zona incrocio via Riscone/Bastioni. Cosiddetti semafori intelligenti rilevano la densità del traffico e regolano automaticamente le fasi verdi e rosse per i pedoni e le macchine. L'attraversamento pedonale presso Parco Tschurtschenthaler è stato eliminato e sostituito dal sottopassaggio, che è molto più sicuro. In collaborazione con la Polizia Locale tali misure saranno ancora ottimizzate.

Anche i servizi di smaltimento rifiuti sono un'importante fattore per la qualità di vita di una città. Dopo che l'amministrazione comunale ha avviato diverse iniziative per contrastare il fenomeno dell'abbandono illecito di rifiuti, la situazione è in parte migliorata. È tuttora critica presso il cimitero di Brunico, dove purtroppo nei container messi a disposizione si trovano rifiuti di tutti i tipi, che non hanno niente a che fare con le attività cimiteriali. È invece nettamente migliorata la situazione della raccolta dei rifiuti organici. La campagna d'informazione congiunta di Comune e Comunità comprensoriale ha avuto effetti molto positivi. I rifiuti organici raccolti in tutto il territorio comunale vengono trasformati in compost prezioso presso l'impianto di compostaggio gestito



Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico

dalla Comunità comprensoriale. La durata ideale di tale processo di trasformazione è di dodici settimane. A tal fine è necessario che i rifiuti vengano conferiti "allo stato puro", ovvero non contaminati da altri tipi di rifiuti. Se per esempio vengono conferiti nei sacchetti con la scritta *100% biodegradabili e compostabili – UNI EN 13432 – ideali per la raccolta differenziata ed il compostaggio dei rifiuti umidi ed organici*, che si trovano nei supermercati, il processo di compostaggio dura molto di più ed in alcuni casi la trasformazione in compost diventa addirittura impossibile. Per tale motivo l'amministrazione comunale ha invitato i cittadini a conferire i rifiuti organici direttamente nei bidoni oppure chiusi in sacchetti di carta. La maggior parte dei cittadini ha ottemperato a questa richiesta e quindi l'amministrazione comunale coglie l'occasione per ringraziarli della collaborazione. Questo contributo prezioso per il nostro ambiente torna a vantaggio di noi tutti!

Il vostro sindaco
Roland Griessmair



Quando insegni, insegna allo stesso tempo a dubitare di ciò che insegni.
Ortega y Gasset



La tutela dei consumatori consiglia

Il CTCU: importante l'igiene di cucina ed utensili!

Le spugnette da cucina: un 'paradiso' per i batteri: uno studio consiglia di sostituirle

I ricercatori della „Hochschule Furtwangen“ (HFU), dell'Università Justus Liebig di Gießen e del Centro Helmholtz di Monaco, tutte e tre site in Germania, hanno analizzato 14 spugnette da cucina usate. Lo studio è stato pubblicato nella rivista Scientific Reports (2017; doi: 10.1038/s41598-017-06055-9 1). Lo studio ha mostrato nelle spugnette un microbioma composto da oltre 360 tipi diversi di batteri. La densità di batteri raggiunge poi concentrazioni che si hanno di norma soltanto in campioni di feci. Fra i microbi più presenti se ne trovano anche alcuni potenzialmente patogeni.

Anche lavare la spugna in acqua calda, oppure trattarla nel microonde, non è una soluzione adatta nel lungo termine, spiegano gli autori dello studio. Gli

stessi consigliano, soprattutto negli ospedali e nelle case di riposo, di cambiare le spugnette almeno una volta in settimana. Un'evidenza molto preoccupante: nelle spugne che, a dire degli utilizzatori, vengono pulite spesso (appunto nel microonde oppure lavandole), la concentrazione di microbi potenzialmente patogeni è significativamente più alta.

In particolare per le persone con sistema immunitario compromesso, come anziani o malati, i batteri trovati possono causare anche gravi infezioni. La possibilità di una contaminazione da spugna a persona non è stata però analizzata.

Il Centro Tutela Consumatori Utenti consiglia di mantenere sempre buoni standard di igiene



per cucina ed utensili. Lavarsi le mani fra i singoli passi di preparazione delle pietanze è buona norma, ma diventa un dovere quando si lavorano carne o pollame crudo. Le superfici di lavoro ma anche tutti gli utensili venuti a contatto con pollame, carne, pesce e uova crude andrebbero lavati subito con acqua calda e detersivo lavapiatti. Inoltre le spugnette, spazzole e panni andrebbero cambiate frequentemente; ogni attrezzo usato per le pulizie in cucina dovrebbe poi essere adatto ad essere lavato a 60°.

La ricetta:

Salmone in padella

Ingredienti per 2 persone:

1 trancio di salmone da 300 g
farina
5 pomodorini
1 spicchio di aglio
olio di oliva
sale
pepe
prezzemolo
vino bianco

Preparazione:

Spellate e diliscate i tranci di



salmone, in modo da ricavarne 2 filetti. Salate e infarinate i filetti da entrambi i lati. Fate dorare lo spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella antiaderente, quindi eliminate l'aglio, aggiungete il pesce e cuocete per 2-3 minuti per lato. Una volta dorato da entrambi i lati, sfumate con il vino bianco. Tagliate i pomodorini a spicchi e aggiungeteli nella padella insieme al prezzemolo spezzettato. Cuocete il salmone ancora per



qualche minuto, quindi servitelo nei piatti, ben caldi.

Buon appetito!

Due carcerati nella stessa cella discutono della loro sistemazione: “Quanti anni ti hanno dato?”. “Venti, e a te?”. “A me quindici.” “Allora dormi tu vicino alla porta, visto che esci per primo!”

Date da annotare

La fiera degli anziani 2017



Il grande successo ottenuto nel 2013 e nel 2015 ha spinto il Consiglio comunale degli anziani e il KVV della Pusteria, in collaborazione con l'Amministrazione comunale di Brunico, la Comunità comprensoriale pusterese e il Comprensorio sanitario Valle Pusteria a organizzare **il 25 novembre 2017, nella Casa M. Pacher, la terza fiera degli anziani.**

Al motto "Noi 60+ sani e attivi", numerosi espositori avranno la possibilità di mostrare i loro prodotti più recenti grazie ai quali rimanere a lungo sani di corpo e di spirito, in forma, attraenti e godere così la seconda parte della vita. Saranno esposti anche dei prodotti che consento-

no di affrontare le debolezze dovute all'età e a essere il più a lungo possibile indipendenti e autosufficienti. Il Comprensorio sanitario eseguirà delle misurazioni per definire lo stato di salute. Delle interessanti conferenze completeranno l'offerta. Non mancheranno poi le contadine di Dobbiaco con le loro prelibatezze e, come nelle passate edizioni, delle sorprese.

Marco Tullio Cicerone, già più di 2000 anni fa, ha affermato che "la vecchiaia non deve guardarsi da nulla se non dall'emergere della disinvoltura e dell'inattività".

Segnatevi bene quindi la data del 25 novembre: la fiera degli anziani sarà l'occasione di molte attività, di cura della propria

persona e non da ultimo darà la possibilità di scambi di idee e di quattro chiacchiere con altri senior.



La fiera degli anziani 2013



La fiera degli anziani 2015

Consulenza legale / testamento biologico



Con inizio 1 settembre 2017 la Consulta Comunale Anziani Brunico mette nuovamente a disposizione di tutti gli anziani del Comune di Brunico:

- **la consulenza legale gratuita di Dr. Friedrich Mair**

(testamento, eredità, divisione della proprietà, donazione, diritto di famiglia e diritto contrattuale, amministratore di sostegno....)

- **la consulenza gratuita e l'aiuto del medico Dr. Hartmann Aichner per la stipula del testamento**

biologico.

Per le suddette consulenze è necessario prenotarsi personalmente nell'ufficio della Consulta nel municipio 3° piano o telefonicamente al n.tel. 0474-530-209 durante l'orario d'ufficio: mercoledì dalle ore 10.00 – 12.00 giovedì dalle ore 15.00 – 17.00

Raccoglitore per i documenti



Abbiamo acquistato e preparato nuovamente delle **cartelle raccoglitori per la conservazione di documenti importanti**, visto

che la richiesta era molto superiore alle nostre aspettative. Chi ha interesse di mettere ordine nei suoi documenti e vuole utilizzare per questo motivo la nostra offerta gratuita può ritirare

una cartella nel nostro ufficio in municipio 3° piano sempre nell'orario d'ufficio: mercoledì dalle ore 10.00 - 12.00 giovedì dalle ore 15.00 – 17.00



Alla festa degli anziani, domenica 06 agosto 2017 nel Parco Tschurtschenthaler sono stati trovati degli **occhiali da vista**. Il proprietario può ritirarli nel nostro ufficio in municipio 3° piano durante l'orario suddetto.

*Ai miei nonni
Vorrei dire a tutti voi
che i miei nonni sono due
eroi,
instancabili e perfetti,
mi riempiono di affetti.
Sono unici e speciali,
san curare tutti i mali,
ma non usano medicine:
solo baci e carezze
e riempiono il mio cuore
con il loro grande amore!*
Carlo



La Consulta Comunale Anziani ed il Comune di Brunico
invitano

tutti i nonni

sabato, 07 ottobre 2017

alle ore 16,00

presso la Casa Michael Pacher
ad un intrattenimento musicale vario.

Parteciperanno:

- Il coro "Plurincanto", ragazzi della Scuola elementare e media di Brunico diretto dal Prof. Marcello Murtas
- Il gruppo di ragazzi "Arabesque dancers" con balli orientali
- Franca Bertolani: racconto
- Elisabeth Gasteiger: poesia di Norbert C. Kaser

La biblioteca civica consiglia

Antonella Boralevi: *La locanda delle occasioni perdute*. Rizzoli 2014, 213 p

Mirella, la protagonista di questo romanzo, è una donna di 46 anni. Ha deciso di trascorrere il



suo compleanno a Parigi, città nella quale ogni tanto si rifugia. Questa volta però la sua visita sarà particolare: Infatti Mirella si reca in una locanda nella Rue Therese, lo-

canda molto speciale. Infatti è lì che tutte le occasioni di una vita

perduta si propongono nuovamente. In questa locanda Mirella avrà la possibilità di scegliere una delle occasioni perdute della propria vita, che poi diverrà vera. Così a Mirella si presentano tutte le occasioni perdute della sua vita: il bimbo che non ha mai avuto, perché morto per via di un incidente sciistico, l'uomo, di cui era innamorata, con cui però per timore e per ansia non ha mai parlato, la madre ed il padre, dai quali non si è mai sentita veramente amata senza mai dirlo. Le occasioni perdute sono tante e sceglierne una per Mirella alla fine risulta essere impossibile. Si precipita fuori dalla locanda, ci ripensa, ritorna

e vede che è arrivata un'altra persona. Mirella ha di nuovo perso la sua occasione. Però non ne rimane male, anzi per lei sembra aprirsi una nuova possibilità.

Libro di piacevole lettura, che parte da una domanda di fondo molto umana: Come sarebbe la mia vita oggi, se in un preciso momento avessi preso un'altra decisione, imboccato un'altra strada? Sarei rimasta quella che sono o sarei diventata un'altra persona magari con un'identità diversa?

Sonja Hartner
biblioteca civica

Ridete per mantenere il cervello giovane!

Ridi, fallo spesso, scherza di più, guarda video che ti fanno divertire e ridi per le piccole cose della vita.

Ridi anche e soprattutto di te stesso e dei tuoi problemi. Li trasformerai.

La risata e l'umorismo sono tra gli strumenti più potenti che abbiamo per essere felici.

E mantengono giovane la nostra mente.

La risata stimola e permette al cervello di rilasciare le endorfine

che, oltre a metterti di buon umore, ti aiutano a migliorare l'intelligenza fluida permettendoti di vedere situazioni e problemi sotto molteplici punti di vista e a stimolare il problem solving creativo.

Per i krapfen e per i canederli. Vasellame in terracotta della Val Pusteria

Dorothea von Miller

Con la mostra temporanea "Per i krapfen e per i canederli. Vasellame di terracotta della Val Pusteria" si conclude al Museo etnografico di Teodone un progetto di ricerca pluriennale.

Fin dal Medioevo è documentata nel Tirolo la presenza di vasi. Lavorando l'argilla producevano stoviglie di terracotta e piastrelle di maiolica per le stufe ma anche oggetti piccoli e grandi di uso domestico e privato: candelieri, acquasantiere, calamai, pipe e molto altro.

Usavano materia prima reperita nelle vicinanze o, se ciò non era possibile, l'acquistavano altrove.

In Pusteria si produceva cerami-

ses verso la fine del XIX secolo, si è specializzato nella produzione di stoviglie e ceramica artistica.

L'ultimo vasaio di San Lorenzo, Karl Sießl, ha posto fine alla sua attività intorno al 1930 a causa di problemi tecnici. Johann Steger ha chiuso il suo laboratorio a Abfaltersbach nel 1996 per motivi di età senza trovare a chi lasciarlo.

Le cave di argilla dei brunicensi si trovano nei campi tra Brunico e San Lorenzo. In due particelle fondiarie presso lo „Stöcklstein“ è registrata dal 1897 „la servitù a prelevare argilla fino all'esaurimento della disponibilità die-

tro il pagamento di due corone per ogni carro” a favore del vasaio Eliskases (più tardi Malfertheiner). Vi si prelevava argilla ancora negli anni 80 del secolo scorso.

Anzeige.
Gefertigter empfiehlt sein neu eingerichtetes Lager von **bairischen Küchengeschirren** in großer Auswahl; dergleichen sind **Cement-Dachziegel** eigenen Fabrikates von bester Qualität stets vorrätig.

Franz Kuntner,
Safnermeister in Brunico.

Immagine 1: dal Pustertaler Boten del 19.05.1871.

ca a San. Lorenzo, a Brunico, a Villabassa, a Abfaltersbach e a Lienz. Dal XVIII fino all'inizio del XX secolo, per qualche tempo, erano attivi contemporaneamente a San Lorenzo e a Lienz due laboratori artigianali, a Brunico addirittura tre. Tre di loro sono ancora presenti: la ditta Kuntner a Brunico, fondata nel 1741 da Franz Winterleitner, originario di Graz, produce piastrelle di maiolica per stufe, vasellame e ceramica artistica. Il laboratorio artigiano Kawrza di Lienz (che risale alla metà del XIX secolo) produce stufe di maiolica. A Brunico, Karl Heinz Malfertheiner, la cui ditta è stata fondata da Gottfried Eliska-

so.

Una fonte importante dello studio della "storia" delle stoviglie, la loro quantità, le caratteristiche e il numero del vasellame presente in una casa è rappresentato dagli inventari del patrimonio, stilati dopo la morte del proprietario dell'abitazione o di un maso.

Dal XVII fino alla fine del XIX secolo, nei masi - in confronto a oggi - c'erano molto meno stoviglie usate per cucinare; di piatti, tazze, ciotole e brocche ce n'erano ancora meno. Molte

pietanze erano consumate attingendo da un'unica ciotola o da un unico tegame. Le stoviglie erano di solito di legno o di terracotta, dalla fine del XIX secolo sempre più spesso di stagno smaltato.

Sulle tavole delle case borghesi e delle locande di campagna erano disponibili più stoviglie anche di terraglia, porcellana o di zinco.

Nei masi dei contadini in cucina si usava soprattutto ciò che si produceva - latte, formaggio, cereali, patate (dopo il 1800), rape, cavoli, piselli, fagioli e uova - e si preparavano soprattutto mosa, minestre e canederli. In Val Pusteria e in Valle Aurina si produceva molto burro e strutto. Per questo, una volta la settimana, sulla tavola c'erano pietanze fritte nello strutto. I krapfen non mancavano neanche in occasione delle numerose feste e nei giorni festivi.

Le famiglie erano grandi. Accanto alla famiglia del contadino, che comprendeva più generazioni, si cucinava anche per i servi che lavoravano nel maso; nei giorni festivi in tavola si

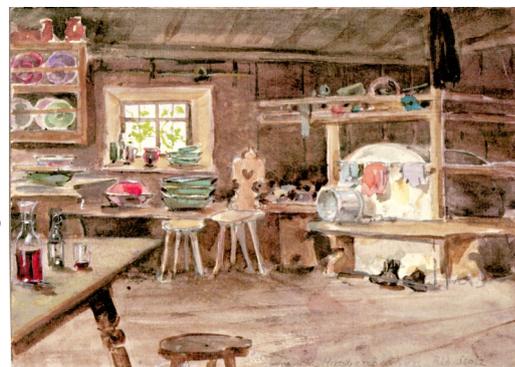


Immagine 2: Stube da Haggénbacher in Afing prima del 1944. Sul tavolo e sul davanzale sono impilate le ciotole per il latte. Litografia da una stampa di Albert Stolz 1875-1947). Museo provinciale degli usi e costumi, Inv.-Nr. U/5412.

aggiungevano i vicini e gli ospiti. Sono numerosi quindi i cosiddetti "piatti da krapfen / Krapfenteller" con un diametro di 40-60 cm.

Le stoviglie più usate nel maso erano però le ciotole per il latte. In alcuni masi ce n'erano fino a novanta esemplari. Servivano per scremare il latte. Operazione che si faceva solitamente nella stube.

Intorno al 1900, in tutta l'Europa, sono sorte numerose raccolte di manufatti e di arte popolare. Le ceramiche della Val Pusteria,

in modo particolare i piatti da krapfen, erano molto amati: da una parte per la loro colorazione, dall'altra per la loro grandezza. Il piatto più grande a noi noto (dal diametro di 73 cm) si trova al Volkskunstmuseum a Innsbruck. Probabilmente non è mai stato utilizzato. Al contrario dei piatti e delle scodelle conservate nel Museo etnografico di Teodone, le cui crepe, la patina di grasso e il loro odore rancido ne testimoniano l'uso.



Immagine 3: Piatti da krapfen. Museo provinciale degli usi e costumi, Inv.-Nr. SVM 1480.

Circolo Anziani

Via Stuck 3 / 39031 BRUNICO



Anche quest'anno si è concluso con successo il soggiorno estivo al mare organizzato dal Circolo Anziani di Brunico a Rivazzurra di Rimini.

L'organizzazione dei soggiorni vede impegnato il Circolo sin dagli anni '80, quando i gruppi a partire erano due con doppia destinazione: il mare e le Terme. - Ultimamente la richiesta si è invece indirizzata verso il solo soggiorno marino. Ecco allora che i responsabili tengono in

piedi e caldeggiano questa vacanza "Senior" appunto perché convinti della validità di questa iniziativa e dei benefici che può procurare il "cambiamento d'aria."

La partecipazione per il soggiorno marino è stata di 33 persone, le quali nei 14 giorni trascorsi di relax e benessere si sono divertite ed abbronzate, avendo per tutto il periodo giornate soleggiate e molto calde.

Le giornate del soggiorno si sono

alternate con gare di bocce e di carte, dove i partecipanti si sono esibiti nei vari tornei. Durante il soggiorno abbiamo anche festeggiato il compleanno di un nostro socio che partecipava al soggiorno, con la collaborazione del cuoco dell'hotel che si è offerto di preparare una bellissima torta con le candeline, tutti, compresi gli ospiti dell'Hotel, si sono uniti cantando "Tanti auguri".

Dopo il ritorno dal soggiorno marino, il Direttivo del Circolo, ha programmato una grigliata presso il bocciodromo con la collaborazione del CAI di Brunico e la partecipazione di 65 soci che hanno apprezzato il menù offerto dal Circolo.

Con la grigliata il Circolo chiude con l'attività, e riprenderà in settembre.

Galeno: "Ricordati che il miglior medico è la natura: guarisce i due terzi delle malattie e non parla male dei colleghi."

La nostra proposta per una passeggiata

Giro del Castello di Monguelfo

Raggiungiamo Monguelfo in treno e poi, a piedi, il centro del paese (padiglione della musica). Al termine della piazza, tenendo la sinistra, ci avviamo in direzione del rio Pidig che attraversiamo su uno dei due ponti. Imbocchiamo la vecchia strada per Casies (strada pedonale e pista ciclabile) e in leggera salita ci avviciniamo al Castello di Monguelfo, posto su uno sperone roccioso e, sulla collina di fronte, alle rovine Thurn. Prima della diga attraversiamo il fiume. Poco dopo dobbiamo prestare attenzione: arrivati a un bivio, dobbiamo seguire l'indicazione

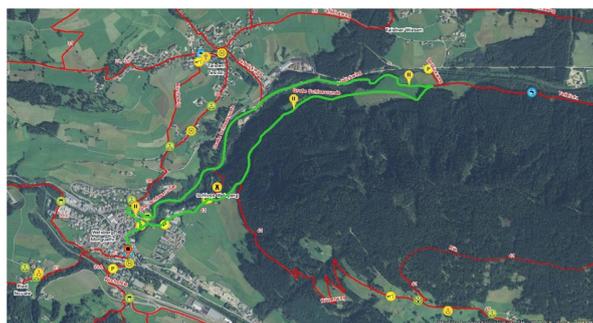
“Grande giro del Castello”. Il sentiero, sempre in leggera pendenza, attraversa dei prati e ci offre un bellissimo panorama su Tesido, le sue frazioni Mahrberg, Mitterberg e Guggenberg e sul monte Rudlhorn/Roda di Scandole. Attraversiamo ora un bosco in leggera discesa fino alla strada. La seguiamo fino all'incrocio con quella che conduce al Castello e quindi verso Monguelfo. Ora il panorama si apre sul Dürrenstein/Picco

di Vallandro e sul grande Apostolo.

Tempo di percorrenza: da 1,30 a 2 ore

Dislivello: 180 m

Lunghezza del percorso: 6 km



Nella **chiesa parrocchiale Santa Margherita** di Monguelfo si possono ammirare tre dipinti d'altare del più importante pittore barocco – **Paul Troger** – che è anche l'autore dei monumentali cicli di affreschi nei conventi barocchi di Melk, Zwettl, Gottweig, Altenburg, Seitensteten, come anche del gigantesco affresco “La venerazione dell'Agnus Dei” nel duomo di Bressanone.

Il pittore, nato nel 1698 a Monguelfo, nel 1737 ha donato al suo Comune d'origine i dipinti nella chiesa parrocchiale ivi costruita in stile barocco.

Il quadro a olio dell'altare maggiore rappresenta Santa Mar-



gherita con i Santi Giorgio, Ulrico, Pietro e Paolo. Nell'altare laterale sinistro San Nepomuk distribuisce elemosine ed in quello destro i tre Magi che rendono omaggio al Gesù Bambino.

Gli esperti lodano soprattutto l'efficace chiaroscuro e la composizione figurativa.

La rovina di Thurn

Il castello è stato costruito dal casato ministeriale di Gorizia allo scopo di proteggere il lato occidentale della valle di Casies ed è stato poi nel 1369 ceduto ai Signori di Monguelfo.

Nel 1765, assieme al castello di Monguelfo, è stato distrutto dalle fiamme e mai più ricostruito.

Il castello di Monguelfo

Tra il 1126 e il 1140, i fratelli Schwikher e Otto von Welsperg hanno costruito il maniero su una roccia che da tre lati precipita verso la gola in cui scorre il torrente di Casies. La parte più importante dell'edificio è costituita da un mastio eccezionalmente elevato, al quale sono

stati poi appoggiate la cappella e i locali adibiti ad abitazione. I Signori (dal 1693 Conti) di Welsperg, uno dei più importanti ed influenti casati nobiliari del Tirolo, vi hanno risieduto fino al devastante incendio del 1765.

In seguito vi sono stati eseguiti dei lavori di rinnovo, ma il castello è stato poi abbandonato al suo destino.

L'attuale proprietario Georg Conte Thun Hohenstein Welsperg, l'ha messo a disposizione del Kuratorium Schloss Welsperg che si occupa della sua manutenzione e lo gestisce.



Le soluzioni a pagina 12

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Il marito di Beatrice stava pitturando il soffitto del soggiorno sporcando di vernice per terra. Entra nella stanza Beatrice e, incredula di quel che vede, esclama:
 “Potevi almeno mettere un foglio di giornale sotto la sedia!”.
 “Oh no, grazie, cara, ci arrivo lo stesso!”.

Il bambino al papà:
 “E’ vero che le carote fanno bene alla vista?”
 Il papà:
 “Certo! Hai mai visto un coniglio con gli occhiali?”



Giacomo al ristorante chiama arrabbiato il cameriere:
 “Cameriereeee! Il mio tovagliolo è sporco!”.
 E il cameriere, impassibile:
 “L’ho già dato a cinque clienti e nessuno si è lamentato...”

1. Completate le operazioni in colonna considerando che a ogni tipo di disegno corrisponde un solo numero compreso tra 1 e 9.

×	-	+
=	=	=
40	4	8

2. In ciascun box è contenuta una parola che non possiede alcun legame con la parola messa a lato. Trovate la parola!

ANNI LODE GIORNI DENARI TIRANNI PROVINCIA	TRENTA	BELLA INNO UMILE PAZZA LACRIME IMMENZA
	GIOIA	
PAPÀ FARE UNICO ARTE MAGICO MAGGIORE	FIGLIO	MANO NONNA MANIERA VISTA COSA SCELTA
	PRIMA	

C	A	N	T	U	I	R	A	B	L	A	S	O	B	L	P
A	P	P	I	A	N	O	G	E	N	T	I	L	E	I	I
S	T	A	D	O	R	A	Z	N	A	T	A	C	O	M	O
T	T	E	L	I	C	A	S	E	A	E	L	N	E	I	S
E	M	L	S	M	H	A	O	V	C	B	I	E	N	V	S
L	E	C	I	S	I	L	L	E	C	R	E	V	E	E	A
F	A	S	R	E	V	A	A	R	Z	A	N	O	N	O	O
A	A	S	T	R	A	O	T	R	C	S	R	E	S	T	E
B	S	B	L	I	L	P	E	A	D	I	I	A	O	S	I
O	A	I	E	R	T	R	E	V	I	G	L	I	O	C	A
L	M	O	P	O	U	M	O	S	U	M	G	T	B	H	L
O	A	N	D	F	R	A	T	T	A	M	A	G	G	I	O
G	L	I	M	O	N	D	O	V	I	R	M	R	V	O	T
N	F	B	M	V	O	A	I	S	P	T	O	R	A	N	N
A	I	R	D	A	E	S	R	I	T	T	E	R	O	T	S
I	E	U	O	D	R	A	N	N	E	A	V	O	G	H	E
F	M	I	L	A	N	O	D	E	I	R	A	I	R	D	N

3. Cercate queste città italiane: ACRI – ADRIA – ALBA – AMALFI – ANDRIA - AOSTA - APPIANO GENTILE - ARCO - ARPINO – ARZANO – ASOLO – ATESSA – AVERSA – BARI – BENEVENTO – BITONTO – BOLOGNA – BOSA – CANTÙ – CASTEL VOLTURNO – CATANZARO – CEVA – CHIARI – CIRIÉ – COMO – CORBETTA – CREMA – CROTONA – ENNA – ERACLEA – ERBA – ESTE – FERMO – FRATTAMAGGIORE – IVREA – LAVELLO – LECCE - MAGLIE – MARATEA – MASSA – MEDA – MILANO - MONDOVI – NARDÓ – NARNI – NARO – NOTO – NUORO – ODERZO – ORIA – ORMEA – OVADA – PALMI – PESARO – PIOSSASCO – PISA – PRATO – RECCO – ROMA – SACILE - SALÓ - SHIO – TITO – TODI – TORINO - TREIA – TREVIGLIO – URBINO – VASTO – VERCELLI – VILLORBA - VOGHERA

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

4. Vero o falso?

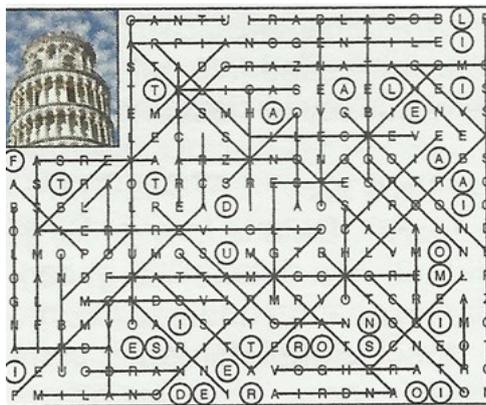
Come si racconta nell’omonima opera di Mozart, Don Giovanni ha avuto quasi mille donne.

In alcuni aeroporti può capitare che, oltre al bagaglio a mano, si pesino anche le persone.



1. : $8 \times 5 = 40$
 $8 - 4 = 4$
 $5 + 3 = 8$

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



2. PROVINCIA, UMILE, MAGICO, NONNA

4. a) Falso. Come si legge nel libretto dell'opera Don Giovanni di Mozart, le sue donne sono state oltre duemila: sei centoquaranta in Italia, due cento trentuno in Germania, cento in Francia, novantuno in Turchia e ben mille tre in Spagna.
 b) Vero. L'Uzbekistan Airways di fronte a una clientela sempre più in carne, ha deciso di far scattare, al momento dell'imbarco, il controllo del peso anche per i passeggeri, con la promessa di rispettare la privacy.

Autunno di Marino Moretti

Il cielo ride un suo riso turchino
 benché senta l'inverno ormai vicino.

Il bosco scherza con le foglie gialle
 benché l'inverno senta ormai alle spalle.
 Ciancia il ruscel col rispecchiato cielo,
 benché senta nell'onda il primo gelo.

È sorto a piè di un pioppo ossuto e lungo
 un fiore strano, un fiore a ombrello,
 un fungo.



La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Indipendente, comoda, sicura: La nostra offerta per Voi!

Giustamente si dice che „gli anziani diventano sempre più giovani”. Ciò significa, tra l'altro, che essi si mantengono a lungo in forma e attivi, sia fisicamente che mentalmente. Uno studio condotto da un istituto tedesco ha identificato sei diverse tipologie di anziani, che vanno dal soggetto “esigente propenso al consumo” fino a quello più “risparmioso e ritirato”. I pensionati non si considerano quindi più come un'unica categoria indistinta, ma vogliono essere trattati individualmente. Indipendentemente dalla tipologia in cui Voi rientrate, la Cassa Raiffeisen di Brunico è pronta ad offrirvi il suo appoggio, consulenza e assistenza in tutte le questioni bancarie, e saprà ascoltare, sorprendere e trovare per Voi tutto il tempo necessario. Abbiamo così predisposto un interessante pacchetto di servizi tra cui tutte le persone oltre i 65 anni di età possono scegliere ciò che va per loro:

Indipendenza grazie ad un

numero illimitato di operazioni allo sportello, come ad esempio bonifici, prelievi, depositi e versamenti, accrediti, ordini permanenti per il pagamento del canone di affitto, nonché ordini permanenti di addebito per le bollette di corrente elettrica, acqua e telefono.

Comodità con una Carta Bancomat e una Carta di Credito per i pagamenti effettuati in negozi in Italia e all'estero, nonché per la stampa di estratti mensili o trimestrali presso l'apposita stampante degli estratti conto.

Sicurezza attraverso una consulenza sulla copertura di rischi personali e materiali, come anche in materia di diritto di famiglia e di eredità su investimenti e garanzia del patrimonio.

Esserci per gli anziani significa per noi venire loro incontro ed essere a loro disposizione come prestatore di servizi e come partner. In questo intento non

siamo solo pronti a rispondere a tutte le domande di carattere bancario, ma anche a spiegare, ad esempio, lettere o comunicazioni incomprensibili di enti e uffici, e a cercare le soluzioni migliori per le Vostre richieste ed esigenze. Da noi trovate inoltre un'ampia offerta di interessanti conferenze e convegni che organizziamo in collaborazione con le locali associazioni anziani e gli esperti delle materie trattate. In questi incontri vengono affrontati e discussi temi diversi, come ad esempio salute, nutrizione, invecchiare positivamente, sport e tecnica.



Peter Feichter
 Consulente per gli Anziani
 Cassa Raiffeisen di Brunico