



Info Seniores

gennaio 2015

Cari anziani,

un altro anno è passato, purtroppo in modo troppo veloce.

Vi auguriamo di cuore salute, fortuna e felicità per il nuovo anno.

Il 2015, peraltro, ci porterà anche spiacevoli cambiamenti. Vi promettiamo fin d'oggi, però, che ci impegneremo sempre per i vostri diritti con tutte le nostre forze.

Le nuove regole per l'abbonamento **Anziani ABOS 65+** sono state già decise. Nell'ambito della *"Federazione dell'Alto Adige degli anziani"*, che raggruppa tutte le organizzazioni provinciali degli anziani, è stata comunque trovata una soluzione accettabile per tutti (si veda a pag. 3)

Anche la **riforma sanitaria** porterà per tutti delle novità. Abbiamo già presentato all'assessore provinciale competente le nostre prese di posizione: i servizi più importanti per gli anziani dovranno essere garan-

titi e migliorati, le liste di attesa per le visite mediche specialistiche ridotte, il Pronto Soccorso dovrà essere disponibile giornalmente 24 ore su 24 ed i medici di base dovranno essere messi a disposizione in numero sufficiente affinché li si possa scegliere ed in modo che, in caso di necessità, gli anziani vi si possano rivolgere.

Ci sforzeremo e ci impegneremo affinché non vi siano grosse perdite nel potere di acquisto degli anziani ed al fine di informarli sullo stato delle cose.

Le **spese di assistenza medica** per il 2015 sono assicurate e, come è avvenuto in precedenza, verranno corrisposte. Per il 2016 provvederemo a presentare tempestivamente le nostre proposte cercando di trattare e di ottenere dalla Provincia le condizioni migliori.

Condizione essenziale rimane

il fatto che voi rimaniate sani o guariate, tutto il resto verrà da se anche attraverso il nostro contributo.

Cordiali saluti

Cristina Gianotti
presidente

Vincenzo Costetti
vicepresidente

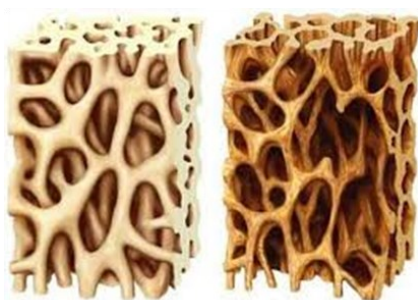
Vorrei un gennaio col sole
d'aprile,
un luglio fresco, un marzo
gentile,
vorrei un giorno senza sera,
vorrei un mare senza bufera,
vorrei un pane sempre fresco,
sul cipresso il fiore del pesco,
che siano amici il gatto e
il cane,
che diano latte le fontane.
Se voglio troppo, non darmi
niente,
solo una faccia allegra e
sorridente.

Consigli medici

Osteoporosi, la più frequente malattia delle ossa in età avanzata

Questo articolo illustrerà le cause, i sintomi, i fattori di rischio e le misure preventive dell'osteoporosi.

L'osteoporosi è una patologia dello scheletro che si manifesta frequentemente in età avanzata. Essa è caratterizzata da una riduzione della massa ossea. L'equilibrio tra la neo-produzione ed il riassorbimento osseo è alterato: prevale la riduzione dell'osso rispetto alla sua



normale

Osteoporosis

formazione e l'osso diviene più fragile. Questo comporta come conseguenza un aumentato rischio di fratture.

Tra i 25 ed i 30 anni la densità ossea è in continuo aumento. Dopo tale età, a seconda del sesso, si assiste ad una riduzione della massa ossea fino all'1% annuo. Dopo la menopausa, a causa di una minore produzione di estrogeni, la perdita di massa ossea può raggiungere, nelle donne, il 4% annuo. Ciò significa che le donne tra i 40 ed i 70 anni perdono in media il 40% di massa ossea. L'uomo perde nello stesso tempo solo circa il 12% di massa ossea.

Le cause dell'osteoporosi possono dipendere anche da problematiche inerenti lo stomaco e l'intestino, malattie della tiroide, patologie reumatologiche o ematologiche. Si parla in questo caso di osteoporosi secondaria.

La principale complicanza dell'osteoporosi è rappresentata da un aumentato rischio di fratture.

Le fratture più frequenti conseguenti all'osteoporosi sono:

- ⇒ anca: frattura del collo del femore e frattura pertrocanterica;
- ⇒ frattura dei corpi vertebrali;
- ⇒ frattura sacrale;
- ⇒ frattura della branca ileo e ischio-pubica;
- ⇒ frattura costale;
- ⇒ frattura dell'omero prossimali;
- ⇒ frattura del radio distale, frattura della clavicola.

La diagnosi di osteoporosi si avvale di una accurata anamnesi, dell'esame clinico così come della misurazione della densità ossea. Quest'ultima può essere ottenuta attraverso esame ultrasonografico del calcagno oppure attraverso la densiometria ossea o ancora per mezzo del Q-CT. E' possibile accertare la presenza della riduzione della massa ossea anche radiograficamente.

Una serie di misure generali aiuta a contrastare l'osteoporosi ed il rischio di fratture:

- evitare le cadute;
- mantenere la forza muscolare e la coordinazione;
- evitare condizioni di sottopeso;
- garantire un adeguato apporto di calcio e vitamina D;
- Cautela nell'assunzione di farmaci che possono essere dannosi per le ossa.

E' molto importante praticare un'attività fisica regolare. camminare velocemente, salire e scendere le scale è correlato ad una minore perdita di massa ossea. L'esercizio deve essere ripetuto per cicli di breve durata che devono essere a loro volta ripetuti più volte al giorno. Gli

esercizi finalizzati a migliorare l'equilibrio, fra i quali il "Tai Chi", riducono il rischio di cadute.

Inoltre è importante la rieducazione posturale e l'esercizio di rinforzo dei muscoli estensori dorsali.

Si raccomanda di seguire una **dieta ricca di calcio** (1-1,5 gr. al giorno). Alimenti ricchi di calcio sono rappresentati dal latte e dai suoi derivati. Tra i vari tipi di formaggio, quelli a basso contenuto di grassi contengono più calcio rispetto ai formaggi ad alto contenuto di grassi.



Inoltre, la quantità di calcio presente nel formaggio varia a seconda del tipo: formaggi a pasta dura o semi-dura (ad esempio Edamer, Gouda, Tilsiter) presentano un contenuto di calcio maggiore rispetto ai formaggi a pasta molle (ad esempio Camembert, Brie, Romadur, Limburger). Le verdure vanno cotte in poca acqua.

Al fine di garantire il fabbisogno giornaliero ottimale di calcio, sarebbe opportuno distribuire l'assunzione raccomandata di calcio tra i vari pasti della giornata.

Vitamina D

Il 95% della vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo: si raccomanda quindi un'esposizione al sole di circa 10-



20 minuti 2-3 volte a settimana. Gli alimenti più ricchi di vitamina D sono: pesci grassi come

fegato di merluzzo, fegato, uova, margarina.

Anche il **magnesio** ha un ruolo nel metabolismo osseo e dovrebbe essere assunto adeguatamente con la dieta e



così anche altre vitamine: la **vitamina A** stimola la crescita delle cellule dell'osso e la **vitamina C** stimola le cellule produttrici di sostanza ossea e promuove l'assorbimento del calcio-



Un eccesso di **grassi, carboidrati e proteine** ostacola l'assorbimento del calcio o ne incrementa l'escrezione.

Dott.essa Elisabeth Pizzinini

Nuovo regolamento dell' ABO 65+ a partire dal gennaio 2015

- **Tutti gli ABO 65+ gratuiti sono validi fino al giorno del vostro compleanno nell'anno 2015.**
- Chi volesse rinnovare il suo abbonamento, deve farlo qualche giorno prima del suo compleanno.
- **Il rinnovo dell'abbonamento può essere effettuato presso gli sportelli della Mobilità Alto Adige contro pagamento dell'importo forfettario annuo ed esibizione dell' ABO 65+ in scadenza.**
- **L'importo forfettario annuo è:**

per gli anziani dai 65 ai 69 anni	€ 150,00 (come fin'ora)
per gli anziani nati nell'anno 1945	€ 75,00
per gli anziani nati nell'anno 1944 e prima	€ 20,00

- Se l'importo suddetto non verrà pagato entro il giorno del compleanno, l'abbonamento non sarà più valido fino a un eventuale pagamento più tardi.
- **Disposizione transitoria solamente per l'anno 2015:**
- Chi ha il suo compleanno i primi mesi dell'anno, può pagare l'importo suddetto entro il 30 aprile 2015.
- **Chi richiede per la prima volta l'abbonamento**, potrà farlo sempre presso gli sportelli della Mobilità Alto Adige chiedendo l'apposito modulo da compilare. I moduli sono pure disponibili in internet www.suedtirolmobil.info.

Consulenza legale per gli anziani

La Consulta Comunale degli Anziani di Brunico, è lieta di poter offrire una prima consulenza legale gratuita per gli anziani del Comune di Brunico.

Per motivi organizzativi, vi chiediamo di prenotare presso il nostro ufficio, sito al III piano del palazzo comunale, anche telefonicamente n. 0474-530209, negli orari d'ufficio (ogni mercoledì dalle 10.00 alle 12.00 ed ogni giovedì dalle 15.00 alle 17.00).

Dobbiamo sempre provare a cambiare, a rinnovarci, cercare di ringiovanirci, altrimenti diventiamo solo più duri.

Johann Wolfgang Goethe

Consigli di tutela consumatori Provincia di Bolzano

Pubblicità e "Privacy" - basta con il marketing telefonico!



Quasi ogni giorno veniamo disturbati da venditori telefonici più o meno insistenti che ci contattano sulla linea fissa o sul cellulare, per - così dicono - migliorarci la vita. Si va dai contratti telefonici all'acquisto di mobili, dalle polizze assicurative ai materassi fino alle giocate alla lotteria. Contratti che possiamo concludere telefonicamente ordinando la merce o i servizi che ci vengono proposti. Ma invece di goderci il nostro tempo libero, siamo improvvisamente sommersi da offerte!



Cosa ci può aiutare?

Una premessa: non sarà possibile eliminare del tutto le chiamate pubblicitarie. Ma vi sono alcuni accorgimenti almeno per ridurre il numero. Se, nonostante tutto, veniamo contattati da un venditore, la cosa più semplice ed efficace risulta ancora dire semplicemente "No, grazie" e chiudere la conversazione.

Registro delle Opposizioni

Se il nostro numero di rete fissa

è sull'elenco telefonico, è possibile chiedere di iscriverci al registro delle opposizioni. I numeri inseriti in questo registro non possono più essere chiamati per proposte pubblicitarie. Chi non rispetta questo diritto può essere pesantemente multato dall'Autorità Garante della Privacy (tutte le informazioni sul nostro sito

www.centroconsumatori.it). Attenzione però: chi ci contatta può aver preso il nostro numero da altri elenchi, in tal caso anche se fossimo iscritti al Registro, la nostra opposizione non avrebbe alcun valore. Bisognerebbe di volta in volta conoscere da dove arrivano i nostri dati e richiederne la cancellazione.

Attenzione alle firme!

In occasione della sottoscrizione di ogni contratto viene chiesto l'assenso all'utilizzo dei dati. Importante: l'assenso al trattamento dei dati ai "fini del contratto" (ad esempio per il perfezionamento di contratto per un cellulare) deve essere chiaramente distinto dall'assenso per operazioni di marketing. Il secondo consenso è consigliabile non darlo, se non si vuole ricevere pubblicità. Sempre attenzione anche quando viene chiesto di dare l'assenso di fornire dati a terzi, che non hanno nulla a che fare con il contratto.

Consiglio: controllate nei contratti conclusi se avete dato questo assenso. E' comunque possibile revocarlo in qualsiasi mo-

mento, senza compromettere il contratto.

Privacy: quali diritti ho?

A prescindere dal tipo di consenso che ho espresso riguardo il trattamento dei miei dati, la legge prevede diversi diritti. L'Art. 7 della legge 196/2003 fra l'altro prevede i seguenti diritti:

- informazioni circa la provenienza dei dati
- scopi e modi del trattamento dei dati
- attualizzazione dei dati
- cancellazione e anonimato dei dati elaborati in violazione della legge.

Il sopracitato articolo prevede inoltre che ci si può rifiutare di lasciar trattare i propri dati a scopi pubblicitari (vedi "Attenzione alle firme"). Il non rispetto della legge può provocare sanzioni amministrative (alle volte anche molto onerose).

Maggiori informazioni sul sito www.centroconsumatori.it così come su www.garanteprivacy.it/home/modulistica, dove potete trovare i moduli per far valere i vostri diritti.

c/o CISL/SGB

39031 Brunico, via Stegona 8

Tel. 0474-551022

e-mail:

brunico@centroconsumatori.it

Orari consulenza generale:

lunedì ore 9.00 - 12.00 e 14.30 - 18.00

martedì e giovedì ore 9.00 - 12.00 (anche telefonicamente al numero 0474-551022)

consulenza legale e assicurativa il mercoledì mattina ore 9-12 solo previa prenotazione

Quando una porta della felicità si chiude, se ne apre un'altra; ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa, che non vediamo quella che è stata aperta per noi.

Paulo Coelho

Novità dal municipio

Ursula Steinkasserer Goldwurm assessora agli anziani riferisce



Un cordiale saluto cari anziani, colgo con grande piacere l'occasione per poterVi dare alcune informazioni sull'attività svolta dal consiglio comunale.

Secondo un'indagine del Centro studi Sintesi e pubblicata in estate dal più importante quotidiano economico italiano „Il Sole 24ore“ il comune di Brunico è stato giudicato il più felice borgo italiano. Per la classificazione sono stati presi in considerazione 48 indicatori socio-economici.

Anche riguardo alla tutela ambientale il comune è stato premiato come unico comune italiano. Al comune è stata conferita la medaglia d'oro del European Energy Award. Assieme alla Azienda Elettrica comunale è stato possibile introdurre provvedimenti che hanno reso positivo e sostenibile il bilancio energetico comunale.

Con grande piacere posso informarVi della festa di fine lavori edili presso l'asilo nido di lingua tedesca in Via Hermann Delago. I lavori proseguono spediti cosicché possiamo prevedere che l'asilo potrà funzionare entro l'autunno 2015.

La nostra biblioteca civica LIBRIKA è stata sottoposta ad un Audit i primi di dicembre. Alla struttura, alla dirigenza e a

tutta la squadra è stata espressa un'ampia lode. In special modo sono stati apprezzati l'assistenza, la cordialità e non da meno l'offerta ampia e innovativa a disposizione dei cittadini.

Un altro punto miliare in questo periodo è stata la creazione del consiglio giovanile che ha come punto di riferimento il consiglio degli anziani. Il 22 novembre è stata posta la prima pietra con la manifestazione nella vecchia palestra „Brunico a caccia ... di idee“ coordinata dallo Jugendring a cui hanno partecipato una quindicina di giovani interessati.

Vi auguriamo un felice Anno Nuovo e che i vostri desideri per il 2015 vengano esauditi.

La festa dei nonni



"Dottore dottore! Mia moglie pensa di essere un'antenna televisiva, mi aiuti!"

"Si calmi, penso di poterla curare", dice il medico.

"Ma non è questo che voglio! Vorrei sapere come posso fare perché mi sintonizzi anche sulle reti private

Un giornalista intervista una vecchietta che ha appena compiuto 100 anni.

"Mi dica, qual è il segreto per arrivare alla sua età?"

"Vede signore, basta aspettare..."

Un giornalista va dal suo principale a chiedere un aumento di stipendio e per far capire quanto vale gli dice:

"Io qui faccio il lavoro di tre persone!"

E il capo risponde "Ah sì? Dammi il nome degli altri due che li licenzio!"

Brunico nella Prima Guerra mondiale

Andreas Oberhofer

In occasione dell'inaugurazione della nuova Palestra, dal 17 al 29 giugno 1914 era prevista a Brunico la festa **das Gauturn-fest des Tiroler Turngaus**.

In questa atmosfera gioiosa si diffuse come un lampo la notizia dell'assassinio a Sarajevo dell'erede al trono dell'impero austro-ungarico, l'arciduca Francesco Ferdinando e di sua moglie. Un mese dopo l'attentato, l'imperatore Francesco Giuseppe dichiarò guerra alla Serbia e mise in moto una serie di dichiarazioni e di contro dichiarazioni di guerra. Il conflitto, per la prima volta nella storia dell'umanità, divenne una "guerra totale", vissuta non solo al fronte ma anche nelle retrovie. Anche la vita quotidiana di Brunico ne fu progressivamente influenzata.

Il 31 luglio fu dichiarata a Brunico la mobilitazione generale e fu pubblicata la chiamata alle armi. Il 4 agosto, alla stazione ferroviaria, i parenti e gli amici presero commiato dai riservisti in partenza. Il traffico ferroviario civile fu sospeso e ciò provocò una ondata di rientri dei turisti che stavano trascorrendo la loro villeggiatura a Brunico. La popolazione civile fu tranquillizzata assicurando che la guerra era "molto lontana". All'entusiasmo di agosto seguì però un settembre di shock; furono celebrati servizi religiosi e organizzate processioni di supplica per una rapida e vittoriosa conclusione della guerra.

L'Italia, che all'inizio della guerra si era dichiarata neutrale, nel maggio del 1915 entrò in guerra a fianco dell'Intesa. Il Tirolo di-



*Processione per la via centrale di Brunico
collezione Claudia e Bruno Weiss
archivio di Brunico*

venne quindi zona di belligeranza. Brunico, per la sua vicinanza al fronte di guerra dolomitica



*Cartolina illustrata di propaganda
collezione Claudia e Bruno Weiss
archivio di Brunico*

assunse il ruolo di centro di assistenza e approvvigionamento militare. Gli alberghi della città furono adibiti a alloggi per i soldati, in Piazza del Mercato a Stegona vennero erette baracche, alcune destinate ai soldati russi fatti prigionieri. Altri estesi baraccamenti militari furono realizzati nei pressi della stazione ferroviaria, il parco macchine

era esposto sul Graben. Sui campi di Teodone fu realizzata una pista d'atterraggio.

La prima mobilitazione avvenne proprio nel periodo del raccolto e per sopperire alla mancanza di braccia, la popolazione civile di Brunico fu invitata a collaborare ai lavori dei campi. La situazione dell'agricoltura peggiorò però costantemente e dal 1915 la disponibilità di contadini dipese sempre di più dall'arbitrio delle autorità militari. La richiesta di licenze da parte dei soldati al fronte erano sistematicamente



*Cartolina illustrata: „cordiali saluti natalizi“
collezione Claudia e Bruno Weiss
archivio di Brunico*

rigettate anche nel caso in cui una famiglia si trovasse sull'orlo della rovina economica. I raccolti del 1915 furono in Pusteria quasi di un quarto inferiori a quelli dell'anno precedente. Nel giugno del 1915 le autorità militari sequestrarono l'intero raccolto di cereali, la loro vendita e quella di farina venne vietata severamente, fu limitata anche quella di fieno e di paglia.

La mancanza di sementi, la .

scarsità di fertilizzanti, le massicce requisizioni e l'avverso andamento climatico negli ultimi



*il soldato „in vacanza“, cartolina illustrata in favore dell'assistenza ai lattanti
collezione Claudia e Bruno Weiss
archivio di Brunico*

due anni di guerra 1917 e 1918 portarono l'agricoltura letteralmente alla rovina.

Già nel 1915 la farina era cominciata a scarseggiare e questa mancanza si fece sentire soprattutto fra la popolazione urbana. I generi alimentari furono limitati e introdotti dei succedanei (orzo, mais, farina di patate). In Pusteria soprattutto patate. Brunico fu rifornita dai Comuni limitrofi. A causa della scarsità di rifornimenti alimentari, alcuni alberghi della città furono costretti a chiudere i battenti, aumentò nel frattempo la criminalità, soprattutto il numero delle effrazioni, dei furti nei campi e dei saccheggi. Nel 1917 furono introdotte le carte annonarie, distribuite e controllate direttamente dai Comuni che contingentavano la distribuzione di generi alimentari, di sapone, di candele, carbone, tabacco, abiti e scarpe.

Dal 1915, le autorità militari sequestrarono grandi quantità di animali da macello. Le requisizioni ridussero ben presto il patrimonio zootecnico di Brunico a animali giovani, mucche da latte e animali da riproduzione. La qualità della carne a disposizione della popolazione scese notevolmente. La mancanza di foraggi per gli animali da traino e da trasporto causò quindi anche la rovina della zootecnia brunicese. La città, impoverita economicamente, divenne nel corso del conflitto sempre più una città-lazzaretto. Accanto



*„La patria può chiedere ogni sacrificio“, cartolina di propaganda elaborata da Gustav Zindel
collezione Claudia e Bruno Weiss
archivio di Brunico*

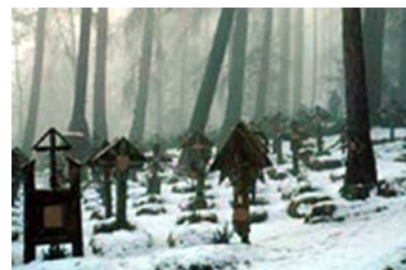
all'ospedale civile furono allestiti altri centri di cura: alla casa Madile, nel Palazzo Sternbach nella Oberstadt, nel Municipio, nella scuola delle Orsoline e nella casa Maroden. Già nel primo anno di guerra furono curati a Brunico centinaia di soldati, seguiti nella degenza anche da volontari opportunamente addestrati. I feriti venivano accolti alla stazione ferroviaria e in seguito condotti nei diversi luoghi di cura; i vigili del fuoco volontari coadiuvavano queste operazioni di trasporto eseguite dalla sanità militare.

Nell'edificio che ospitava il Tribunale, fu allestita dal 1917 una

“Casa del Soldato” in cui i militari si incontravano e trascorrevano il loro tempo libero. Spesso erano organizzate delle manifestazioni di beneficenza, nell'ambito delle quali i cittadini di Brunico offrivano degli omaggi ai soldati, omaggi che venivano anche spediti al fronte.

Considerato l'elevato numero di soldati che morivano negli ospedali della città, nel 1915 fu realizzato il Cimitero di guerra. Il 1 luglio vi fu sepolto il primo soldato, pochi giorni dopo, il 4 dello stesso mese, il Cimitero fu inaugurato ufficialmente. Nel 1916, le tombe erano già 500, i costi delle sepolture erano sostenuti dall'Amministrazione militare. Nel 1915, il Fondo delle vedove e degli orfani promosse l'iniziativa “Wehrmann in Eisen”. Il 12 dicembre 1915 all'inizio della via che conduce alla Villa del bosco fu eretta la figura in legno raffigurante un soldato su cui, dietro pagamento di un'offerta di 20 Heller, si poteva piantare un chiodo. Il “soldato” brunicese raccolse una notevole somma di denaro.

La precaria condizione igienica e la cattiva alimentazione provo-



Il cimitero di guerra di Brunico

carono la diffusione tra la popolazione civile di dissenteria, colera, febbre petecchiale, tubercolosi e malaria; nel 1915 ci fu a Brunico una vera e propria epidemia di tifo. .

L'acquartieramento delle truppe fu la causa di un peggioramento della situazione igienica generale. Nel 1915 fu nominata per questo una Commissione sanitaria con il compito di controllare la pulizia e la situazione sanitaria della città.

L'aumento delle malattie a trasmissione sessuale fu attribuito ai contatti fra le donne e le giovani con i prigionieri di guerra. La contromisura consistette nel bollare d'infamia le donne che avevano avuto dei rapporti con i prigionieri di guerra rendendo pubblico il loro nome.

La priorità dell'Amministrazione militare fu però, anche a Brunico, la lotta alla prostituzione.

La fine della Prima Guerra Mondiale fu caratterizzata in Tirolo dal caos e dall'anarchia: i soldati sciamavano in massa dal fronte alle retrovie. Il 10 novembre 1918, le truppe italiane rag-

giunsero il Brennero, dal 13 novembre a Brunico il potere fu assunto da un corpo di occupazione italiano. La disgregazione dell'impero austro-ungarico rappresentò per la città più importante della Pusteria una vera e propria "ora zero".

Riferimenti bibliografici:

Matthias Santer/Oswald Überegger, „Totaler Krieg in der Kleinstadt. Bruneck im Ersten Weltkrieg“, in: Stefan Lechner (Hg.), Der lange Weg in die Moderne. Geschichte der Stadt Bruneck 1800-2006, Innsbruck 2006, 82-107.

Matthias Santer, Bruneck im Ersten Weltkrieg. Sozioökonomische Auswirkungen auf Stadt und Bevölkerung, Dipl. phil., Innsbruck 2005.



Andreas Oberhofer, responsabile dell'archivio storico della città di Brunico, ha studiato a Innsbruck Storia e storia dell'arte e si è laureato nel 2006 con la tesi „Weltbild eines Helden – Andreas Hofers schriftliche Hinterlassenschaft“. Ha collaborato a numerosi progetti scientifici e dal novembre 2013 è responsabile dell'archivio della città di Brunico.

Il 10 ottobre 2014 è stato insignito del premio „Walther von der Vogelweide“ per “aver aperto nuove prospettive nella storia della Provincia”.

La biblioteca civica consiglia

Alan Bennett: La signora nel furgone. Adelphi 2003, 90 pagine

Questo è il titolo del racconto più lungo di questo piccolo volume di Alan Bennett, scrittore inglese ben noto, autore anche di “La sovrana lettrice”.



Miss Shepherd signora non è per niente, piuttosto le spetterebbe il titolo di anziana barbona che vive in un furgone pieno di rifiuti. Inoltre non è nemmeno gentile, non sembra debole, non suscita tenerezza. È ingrata, scontroso e alle volte insopportabile. Infatti nessuno tranne Alan Bennett vorrebbe ospitare lei ed il suo furgone nel proprio giardino. L'autore lo fa per quindici anni, anche se non sempre è fa-

cile, anzi i reciproci rapporti possono definirsi piuttosto ardui. Ne risulta un ritratto minuto e pieno di vita di un carattere umano singolare, che non ha voluto o non ha potuto trovare un suo posto in questa società.

Sonja Hartner, direttrice della biblioteca civica di Brunico

La grandezza non consiste nell'essere questo e quello, ma nell'essere se stessi; e questo ciascuno lo può, se lo vuole.

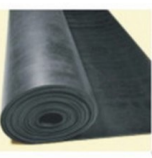
Søren Kierkegaard

Invecchiare nella propria dimora in modo quanto più possibile indipendente ed autonomo!

Piccoli interventi di sicuro effetto!

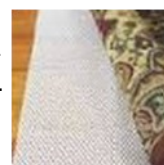
La cucina

- Il posizionamento di un **rilevatore di fumo** in cucina o nell'anticamera, che attraverso un segnale sonoro avverte in modo tempestivo, può salvare vite ed evitare danni.
- Un **timer da cucina** può evitare principi di incendio o anche di peggior.
- Fare attenzione a non scivolare sul **rivestimento del pavimento** o sul **tappetino**.
- **Illuminare sufficientemente** gli ambienti di lavoro.
- Tenere **a portata di mano gli attrezzi** che, nelle faccende di casa, vengono utilizzati più spesso.
- alleggerire i **cassetti estensibili**, rimuovendo gli alimenti ed i piatti;
- rivolgere **all'indietro i manici delle pentole**
- dare un'occhiata ai **fornelli e agli altri apparecchi elettrici** in caso di uscita di casa: **sono tutti spenti?**



La camera da letto

- **Prevedere un ulteriore collegamento telefonico** o la disponibilità di un cellulare, vicino al letto, in caso di necessità facilita la chiamata dei soccorsi.
- Tenere a portata di mano, vicino al telefono, **i numeri di emergenza e dei parenti più prossimi!**
- anche nella stanza da letto è importante **garantire una sufficiente illuminazione**.
- **Non fumare a letto!**
- Assicurare a sufficienza i tappetini scendiletto: possono costituire pericolo al momento di rialzarsi



Emergenza Brunico

Vigili del fuoco	115
Emergenza sanitaria	118
Carabinieri	112

Continua!

La ricetta:



Canederli pressati al formaggio "Pressknödel"

Ingredienti:

300 g di pane raffermo
120 ml di latte
2 uova
100 g di formaggio di montagna saporito o gorgonzola
1/2 cipolla
1/2 mazzetto di prezzemolo tritato
sale
100 g di burro
60 farina

Preparazione:

Tagliate finemente la cipolla e abbrustolirla leggermente nel burro. Mescolate il pane raffermo con il formaggio tagliato a pezzetti. Aggiungete la cipolla, il sale, il prezzemolo, il latte. Quando il pane sarà ammorbidito, aggiungete la farina e le uova e mescolate accuratamente. Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti. Formate delle palline/canederli e appiattatele con la



mano. Lasciate dorare i canederli in una pentola da entrambi i lati. Metteteli poi nell'acqua salata e bollente per almeno 10 minuti. Serviteli con insalata di cappuccio o in brodo.

Buon appetito!

Suggerimenti per una passeggiata da Falzes a San Giorgio

Per una breve escursione nei mesi invernali, vi proponiamo la strada che collega Falzes a San Giorgio. Esposta perennemente al sole e grazie alla rimozione della neve, risulta facilmente percorribile anche in inverno con l'ausilio di comode scarpe. Raggiungiamo con l'autobus il cuore di Falzes. Una volta scesi, camminiamo lungo il marciapiede procedendo verso est, per la zo-

na artigianale. Sulla destra possiamo ammirare la chiesa tardo gotica di San Valentino, la cui facciata è ricca di bellissimi affreschi. Da qui procediamo, un po' in discesa, verso Grimaldo. Continuiamo lungo il sentiero 64 in direzione Talackerer e dopo fino a Gissbach ossia il quartiere di San Giorgio situato sul lato destro del fiume Aurino. In un ampio giardino possiamo ammi-

rare, sulla sinistra, le residenze Gissbach e Gremsen ricche di elementi architettonici del Rinascimento (16° sec.). Passiamo ora sul lato destro dove si trova la residenza Mörl o Freyenstein. Raggiungiamo infine il ponte Aurino, proprio sulla piazza della chiesa, dove si trova anche una fermata dell'autobus.

Gerichtsstein -Pietra della Corte di Giustizia

Sulla piazza antistante la chiesa si trova una pietra piatta in forma di quadrilatero irregolare (3 per 1,5 metri) sulla cui superficie si intravedono cinque incavi. Già in epoca pre-cristiana potrebbe essere stata adibita a luogo di culto.

I Bavaresi in seguito alla loro pacifica conquista del territorio, vi hanno costruito una corte di giustizia al cui centro si trovava questa pietra: da qui la definizione di "pietra della corte di giustizia."

La vecchia chiesa:

Una ristrutturazione ed espansione, avvenuta tra il 1475 e

il 1483, di una chiesa romanica precedente ha conferito all'attuale chiesa lo stile tardo gotico. Esso si esplicita attraverso i portali a sesto acuto, la volta a rete con nervature di pilastri, il coro a tre lati e la parte superiore della torre con doccioni in marmo. Sulla sinistra dell'ingresso principale è possibile ammirare, un affresco della Crocifissione e di Santa



Caterina e San Giorgio, realizzato probabilmente da Hans von Bruneck (fine del 15° sec.). A destra un San Cristoforo piuttosto rovinato dal tempo.

Sopra la finestra, nella facciata a capanna, un affresco barocco (18° sec.): Maria con il bambino su una nuvola. Ai suoi piedi Santa Caterina e San Giorgio, gli angeli cospargono delle rose. All'interno dell'altare principale neo gotico si trova una Madonna in tardo gotico di Michael Parth (intorno al 1520). A sinistra, sopra l'accesso al pulpito, un bellissimo frammento di affresco tardo gotico con Maria e Maddalena, attribuito a Friedrich Pacher.

Nella volta a nervature del presbiterio, Maria e il Bambino, i simboli degli Evangelisti, i Dottori della chiesa Papa Gregorio e Geronimo. A destra dell'altare si trova il dipinto su tavola dell'antico altare maggiore barocco.

San Giorgio, che vi è raffigurato nelle vesti di cavaliere, trafigge con la sua lancia il drago, simbolo del male. Un piccolo angelo gli porge la corona della vittoria.

La chiesa nuova

Dopo la seconda guerra mondiale, numerosi lavoratori si stabiliscono a San Giorgio, per cui la chiesa parrocchiale non aveva più la capienza per accogliere tutti i fedeli. Secondo i progetti degli architetti

Kerschbaumer e Pichler, è stato costruito di fianco alla vecchia chiesa, un nuovo edificio in forma di padiglione, consacrato nel 1989 dal Vescovo Wilhelm Egger. Attraverso un atrio con fontana di purificazione ed una scalinata esterna, si accede all'ingresso della chiesa. Si arriva quindi alla fonte battesimale in forma di fiore di Franz Kehrner. Le pitture murali sono opera di Albert Melauner.

A sinistra si accede allo spazio per i fedeli che termina a punta e alla cui estremità si trova l'altare immerso nel chiarore della luce che piove dall'alto. Franz Kehrner l'ha costruito in marmo chiaro di Lasa. Dietro l'altare si erge su due travi d'acciaio un medaglione di Martin Rainer raffigurante la Trinità. Da un cerchio che simboleggia l'eternità e l'infinito, Dio Padre stende la sua



mano protettiva sul Figlio con la corona di spine e trafitto da una lancia e sui peccatori ai suoi piedi. Ai margini del triangolo, lo Spirito Divino accorre verso gli uomini in cerca di soccorso. In una nicchia a destra dell'altare, la Madonna Addolorata tiene in grembo suo Figlio deposto dalla croce (inizio del 15° sec.).

Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Un ragazzino sta cercando di installare il suo computer. Il padre si avvicina e gli chiede:

"Vuoi che ti aiuti?"

E il figlio: "No, grazie papà, niente consigli, preferisco rovinare il computer da solo!"

Il medico al convalescente:

"Lei deve la sua guarigione alla robustezza della sua costituzione ...".

"Davvero? Allora a lei non devo niente!"

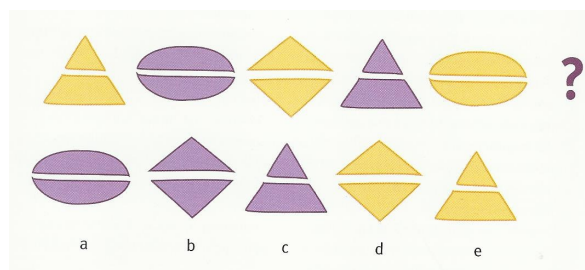


1. Cercate la parola che è nascosta tre volte nelle lettere. La parola può essere anche scritta in modo inverso.

forno	ONFORNOROFONROFNORFORNOFNOFOORFR
piano	OPIANONONAIPNOPIONANOAPIAPIANOIAPAI
barba	ABABARBABRBABRABABRBARABABABARBAR
scena	CEANECSECSENASANESCEANENSESCENASCE
utile	TILEUTILEULITEELITUUTILEULETUTELULE
nuoto	NOTONUOTONUTUONUOTONOTUOOTOUNNOT
grana	GANARNGRANANRAGANARGRANGRANAGANA
esame	ESAESAMEAMESAMEEMASAEAMEEMASESAM
anima	AMINANANIMAMINAMAMINANANIMAMAANIA

2. Quale tra le forme dalla lettera a alla lettera e è la

corretta continuazione della fila precedente?



3. Se ti do un bicchiere, allora avrò esattamente la metà dei bicchieri che hai tu. Oppure: se mi dai un bicchiere, allora io e te avremo la stessa quantità di bicchieri. Quanti bicchieri ha ognuno di noi?

5. Cosa ha provocato l'affondamento del Titanic?

- a) Un iceberg
- b) Un difetto di costruzione
- c) La collisione con un'altra nave
- d) Un missile

6. In quale zona è situata la parete nord dell' Eiger?

- a) Nelle Alpi bernesi
- b) Nel Karwendel del sud
- c) Nelle Alpi di Ötzi
- d) Nelle Ande

7. Quando iniziò la costruzione del Ponte Europa?

- a) 1986
- b) 1970
- c) 1940
- d) 1957

8. Dove si tennero i Giochi olimpici del 1980?

- a) Berlino
- b) Atene
- c) Mosca
- d) Roma

9. Qual è la dimensione del sole in confronto a quella della terra?

- a) 53 volte più grande
- b) 5 volte più grande
- c) 160 volte più grande
- d) 109 volte più grande

10. Chi ha scritto „Il fu Mattia Pascal“?

- a) Luigi Pirandello
- b) Italo Svevo
- c) Gabriele D'Annunzio
- d) Giovanni Verga

11. Quale artista ha dipinto la „Monna Lisa“?

- a) Michelangelo Buonarroti
- b) Sandro Botticelli
- c) Andrea Mantegna
- d) Leonardo da Vinci



4. Sopra un fiume largo 50metri viene costruito un ponte pedonale. Perché sia garantita la stabilità del ponte, dovrebbe trovarsi su ogni sponda un quarto della lunghezza totale del ponte. Quanto sarà lungo il ponte nella sua totalità, una volta terminati i lavori?

- a) 60 m b) 75 m c) 100 m d) 125 m

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

