Info Seniores

Maggio 2015

Cari anziani,

l'inverno sta terminando, le giornate diventano più lunghe e calde ed uscire all'aperto rende più gioiosi. E' il momento adatto per portare nuovamente un po' di movimento nella nostra vita quotidiana.

Diventiamo più anziani, ma il movimento ci mantiene in forma. Da tempo, la medicina, sottolinea l'importanza del movimento e dello sport per la salute nell'anzianità. Uno studio del 2012, afferma addirittura che 30 minuti di movimento al giorno allungano la vita di 6 anni.

Noi però non vogliamo solo vivere più a lungo, ma anche in modo migliore e più salutare. La neurobiologia ha scoperto che il movimento e lo sport sono di fondamentale importanza per mantenere in efficienza il cervello. Ciò significa che l'attività fisica allena il cervello meglio di quella spirituale.

Nel quotidiano "*Bild*" del 18.08.2010, si poteva leggere: "*Adesso è provato: lo jogging rallenta di 9 anni l'eventuale insorgenza dell'Alzheimer rispetto a chi non pratica attività*".

Uno stile di vita salutare e del movimento, servono da stimolo per il mantenimento della nostra autonomia. E per questo non occorre molto sforzo!

Potrete essere in forma a 60, 70 o ad 80 anni, così come lo eravate a 30. Per esserlo, non dovrete fare molto, ma lo dovrete fare in modo corretto! Secondo il geriatra Dott. Christian Wenter "*molti effetti positivi possono essere raggiunti attraverso una sola "pillola", ovvero facendo movimento e sport*".

Un altro motivo per intrattenersi all'aperto e per muoversi è costituto dall'importanza vitale della vitamina D. Essa riveste un importanza primaria per la nostra salute: per circa il 90% si forma attraverso la pelle, a condizione di stare al sole giornalmente per almeno 20-30 minuti, in tal modo, per molte persone, se ne costituisce una sufficiente quantità. Inoltre, si riduce sostanzialmente il rischio di riduzione di stabilità ossea e, di conseguenza, di cadute con fratture.

Invecchiare non è una malattia: l'invecchiamento è ciò che deriva da noi!

Vi auguriamo, per la vostra salute, delle giornate "*in movimento*" splendenti di sole!

Cristina Gianotti
presidente

Vincenzo Costetti
vicepresidente

"*Pratico 30 minuti al giorno di sport, bevo 8 bicchieri d'acqua, mangio molta frutta e verdura, salgo le scale anziché prendere l'ascensore, … e, ciò nonostante, invecchio sempre!*"

Consigli medici

Cosa se ne fa l'uomo della prostata?

La prostata produce il maggior quantitativo complessivo del volume dell'eiaculato. Tale secreto funge da fonte nutritiva per gli spermatozoi e contiene tutte le sostanze necessarie affinché gli spermatozoi raggiungano l'ovulo da fecondare. Sono presenti acqua per fare muovere gli spermatozoi, acidi, per risvegliare e movimentare gli spermatozoi e fruttosio per l'energia necessaria. Inoltre sono contenuti minerali quali sodio, potassio, zinco e magnesio. Solo alla presenza di una corretta miscela nell'eiaculato l'uomo è fertile.

La prostata però nel tempo muta la sua proprietà da "velocizzante dello sperma" in "freno dell'urina". Mentre nel giovane adulto questo organo sito tra pene e vescica ha le dimensioni di una castagna, queste mutano nel corso dei decenni sino a raggiungere il volume di una pesca. In oltre il 90% degli ottuagenari e nella metà dei settantenni essa raggiunge comunque una dimensione tale da creare un restringimento del canale che fa uscire l'urina dalla vescica, l'uretra.

Di conseguenza il getto urinario si indebolisce col tempo fino a permettere una minzione che può essere anche solo a gocce. Cresce anche progressivamente il rischio di un blocco totale della minzione ossia, sia ha una dolorosa ritenzione urinaria. In quest'ultimo caso si può poi alleviare il dolore svuotando la vescica solo tramite il posizionamento di un catetere da lasciare eventualmente fino all'intervento chirurgico. Il difficoltoso vuotamento della vescica è inoltre foriero di inconvenienti fastidiosi e dolorosi quali ad esempio le infezioni urinarie, prostatiti ecc.…
C'è ancora discussione in merito a quale sia il miglior trattamento per prevenire i danni legati all'ingrossamento benigno della prostata. Abbiamo a disposizione medicinali fitoterapici (serenoa repens in primis con i migliori studi a riguardo, ma anche preparati a base di ortiche, polline di segale, semi di zucca, beta sistosterolo) e su base chimica (Alfa bloccanti, 5 alfa riduttori, inibitori della fosfodiesterasi 5). Metanalisi attestano ad entrambe i gruppi di farmaci risultati terapeutici. In Europa, curiosamente però vi sono differenze di paese in paese. In particolare mentre tedeschi e austriaci prediligono partire con sostanze fitoterapiche ad esempio gli inglesi optano in primis per medicine su base chimica.

Forse il motivo più importante per non ignorare la propria prostata è il rischio di tumore legato a questo organo. Il tumore della prostata è di gran lunga il più frequente tumore del maschio e con 40 nuovi casi su 100000 abitanti all'anno è tutt'altro che raro. Un uomo ogni 10 viene confrontato con la diagnosi di carcinoma della prostata nel corso della propria vita, e in un terzo dei casi la diagnosi porta poi al decesso del paziente. Sono cifre impressionanti- ciò nonostante è ancora da considerarsi un tumore meno "malvagio" di altri. In fatti, in genere cresce assai lentamente, tant'è che spesso pazienti anche senza terapia sopravvivono fino a 15 anni. Inoltre data l'elevata frequenza di questo tumore nella popolazione la ricerca oncologica negli ultimi anni ha fatto enormi passi in avanti e oggi giorno sono nate molteplici efficaci terapie.

Fintanto che il tumore è rimasto circoscritto alla prostata la probabilità di guarigione raggiunge quasi il 90% di probabilità. Nel restante 10% dei pazienti le odierne possibilità terapeutiche permettono anche senza debellare il tumore di raggiungere un'aspettativa di vita quasi sovrapponibile a quella di persone non malate. Tra i famosi pazienti affetti da carcinoma della prostata troviamo nomi di persone vitali come il James Bond Roger Moor, e i premi oscar Sidney Poitier e Robert de Niro. Le carte in regola nella lotta contro questo carcinoma però ce l'hanno solo quegli uomini che scoprono per tempo la malattia. L'annuale visita preventiva urologica deve divenire per l'uomo dai 50 anni in poi così automatica come lo è il controllo annuale della macchina dal meccanico per evitare di tramutare il turbo in freno o peggio ancora di avere un grippaggio dei pistoni.

Primario Dr. Lukas Lusuardi
Urologia
Ospedale Bressanone

Consigli di tutela consumatori Provincia di Bolzano

Garanzia: Che cosa si deve sapere?

Garanzia sui beni di consumo
Quando si acquista un prodotto, spesso si ignora che vi sono due distinte garanzie a coprire vizi e difetti: quella legale e quella convenzionale. La "garanzia legale di conformità" è sempre dovuta al consumatore, per legge (art. 128 e ss. del Codice del Consumo), dal venditore. Essa è completa, gratuita e non rinunciabile né escludibile. La durata è di 24 mesi, più due entro i quali denunciare il difetto. Bisognerà quindi conservare lo scontrino / ricevuta di pagamento e farne anche copia perché nel tempo potrebbe scolorire.
La garanzia commerciale o, più tecnicamente,
"convenzionale" (art. 133 Codice del Consumo), è ulteriore, aggiuntiva a quella legale e facoltativa. E' dunque una garanzia accessoria, di natura contrattuale, i cui contenuti e la cui durata sono discrezionalmente fissati da chi la offre e deve essere redatta in lingua italiana.

Abbiamo diritto a beni "conformi"
Oggi il venditore, in base alla garanzia legale, è obbligato a fornire al consumatore beni "conformi" al contratto di vendita, ovvero:

- integralmente corrispondenti a quanto descritto o promesso, anche nella pubblicità;
- idonei all'uso al quale servono abitualmente beni dello stesso tipo, ma anche agli usi specifici eventualmente indicati dal consumatore al venditore;
- che presentano qualità e prestazioni abituali di un bene dello stesso tipo, che il consumatore può ragionevolmente aspettarsi;

Il venditore ha per due anni la responsabilità e l'onere anche del mantenimento dei requisiti di conformità, incluso ovviamente il corretto funzionamento, questo implica che debba farsi carico in prima persona di far riparare i prodotti mal funzionanti, eventualmente inviandoli al centro di assistenza del produttore. La garanzia copre anche l'installazione dei beni, se eseguita dal venditore o dal consumatore secondo le istruzioni di installazione.
La garanzia legale è dovuta anche sui beni usati, acquistati da un venditore professionista, per un periodo che non può essere mai inferiore a 12 mesi.

Centro Tutela Consumatori Utenti

I rimedi alternativi per i vizi di conformità
Ogni vizio di conformità (difetto o guasto), che si manifesti entro sei mesi dalla data di acquisto, si presume esistente al momento della consegna, salvo prova contraria. E' necessario denunciare, per iscritto, al venditore, entro due mesi dalla data in cui è stato scoperto, il difetto di conformità del prodotto.

Il consumatore ha diritto al ripristino senza spese della conformità del bene, mediante riparazione o sostituzione, o ad una riduzione adeguata del prezzo o alla risoluzione del contratto. La sua scelta fra riparazione o sostituzione è possibile salvo che tale rimedio sia per il venditore oggettivamente impossibile o eccessivamente oneroso rispetto all'altro.

La scelta fra riduzione adeguata del prezzo o risoluzione del contratto è possibile, oltre che nel caso di riparazione o sostituzione impossibili o eccessivamente onerosi, anche se il bene non è stato riparato in un termine congruo e se la sostituzione o riparazione effettuate abbiano comportato notevoli inconvenienti al consumatore.

Ambito di applicazione	Professionista - consumatore
Garanzia legale	2 anni
Garanzia convenzionale	Libera
Copertura illimitata	Riparazione / sostituzione
Copertura limitata	Riduzione del prezzo / risoluzione del contratto
Si deve far valere	Entro 60 giorni dalla scoperta
Prescrizione dell'azione	Dopo 26 mesi
Onere della prova entro 6 mesi	Venditore
Onere della prova dopo 6 mesi	Consumatore
Forma della contestazione	Raccomandata a.r.
Per beni usati	Almeno 1 anno

Retta 2015
Centro residenziale di cura Media Pusteria

ammissione a tempo indeterminato

tariffa base *(da autofinanziare, ev. domanda per agevolazione tariffaria)*	**livello 0**	**livello 1**	**livello 2**	**livello 3**	**livello 4**
camera singola	53,60	53,60	53,60	53,60	53,60
camera doppia	50,92	50,92	50,92	50,92	50,92

ricovero temporaneo - ricovero di transito

camera singola	**livello 0**	**livello 1**	**livello 2**	**livello 3**	**livello 4**
tariffa base *(da autofinanziare, ev. domanda per agevolazione tariffaria)*	53,60	53,60	53,60	53,60	53,60
assegno di cura	0,00	17,98	29,59	44,38	59,18
retta giornaliera	**53,60**	**71,58**	**83,19**	**97,98**	**112,78**

camera doppia	**livello 0**	**livello 1**	**livello 2**	**livello 3**	**livello 4**
tariffa base *(da autofinanziare, ev. domanda per agevolazione tariffaria)*	50,92	50,92	50,92	50,92	50,92
assegno di cura	0,00	17,98	29,59	44,38	59,18
retta giornaliera	**50,92**	**68,90**	**80,51**	**95,30**	**110,10**

Assistenza diurna retta giornaliera (8 ore):

viene addebitata dalla Comunità Comprensoriale Val Pusteria)

categoria ospiti	tariffa
persone autosufficienti (partecipazione in relazione alla situazione economica)	11,00 €
persone con assegno di accompagnamento o livello di non autosufficienza 1	14,50 €
livello di non autosufficienza 2	22,50 €
livello di non autosufficienza 3	32,50 €
livello di non autosufficienza 4	42,00 €
+ a pasto	3,60 €

Nel caso di assistenza diurna prolungata o assistenza diurna a tempo parziale, secondo i turni di presenza stabiliti, la tariffa è proporzionalmente ridefinita.

La ricetta:

TORTELLI DI ZUCCA

(tipica ricetta mantovana)

Ingredienti per la sfoglia
400 g di farina 0
3 uova
acqua quanto basta

Ingredienti per il ripieno
Zucca matura possibilmente quella tonda
kg 1,00 – 1,50
Sale quanto basta
Parmigiano Reggiano

Tagliare la zucca e metterla a cuocere in forno a 160° in una pirofila fino a renderla morbida.
Al termine della cottura, lavorare la polpa, asciugarla con un canovaccio se ancora troppo acquosa, aggiungere tanto parmigiano, un poco di pane grattugiato oppure amaretti tritati per eventualmente addolcire il composto, sale. Amalgare il tutto fino ad ottenere un composto asciutto.

Impastare normalmente e tirare la foglia sottile (farina, uova e acqua).
Tagliare la sfoglia in quadrati di circa 5 cm, adagiare il ripieno sulla parte superiore e chiudere il quadrato su se stesso per formare una tasca rettangolare.

Mettete una pentola capace con acqua sul fuoco, salate e portate a bollore, preparate intanto un tegame con del burro. Lessare i tortelli per pochi minuti, scolarli e servirli conditi con burro fuso e spoverati di parmigiano grattugiato.

Buon appetito!

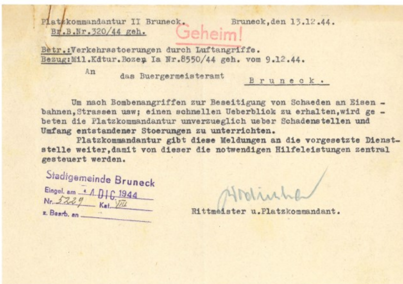
Possiamo lamentarci perché cespugli di rose hanno le spine, o gioire perché cespugli spinosi hanno le rose.
Abraham Lincoln

Bombe su Brunico: gli attacchi aerei negli anni 1944 e 1945

Andreas Oberhofer

Nel 1944 e 1945, la media Pusteria fu oggetto di attacchi aerei con ripetuti lanci di bombe nell'intento di distruggere o mettere fuori uso delle infrastrutture legate al traffico e al trasporto. In queste operazioni aeree furono colpite la stessa città di Brunico e le sue frazioni.

Un primo attacco ebbe luogo il 3 agosto 1944, quando un bombardiere prese di mira la stazione ferroviaria. Le bombe caddero in gran parte però su Stegona e vi danneggiarono diverse case. Subirono dei danni anche degli edifici della via Stazione a Brunico, uno nella via Rienza come pure tre case a Riscone.



Platzkommandantur II Bruneck. Bruneck, den 13.12.44.
Br.B.Nr.320/44 geh.
Geheim!

Betr.: Verkehrsstoerungen durch Luftangriffe.
Bezug: Mil.Kdtur.Bozen Ia Nr.8550/44 geh. vom 9.12.44.

An das Buergermeisteramt B r u n e c k .

Um nach Bombenangriffen zur Beseitigung von Schaeden an Eisenbahnen, Strassen usw; einen schnellen Ueberblick zu erhalten, wird gebeten die Platzkommandantur unverzueglich ueber Schadenstellen und Umfang entstandener Stoerungen zu unterrichten.
Platzkommandantur gibt diese Meldungen an die vorgesetzte Dienststelle weiter, damit von dieser die notwendigen Hilfeleistungen zentral gesteuert werden.

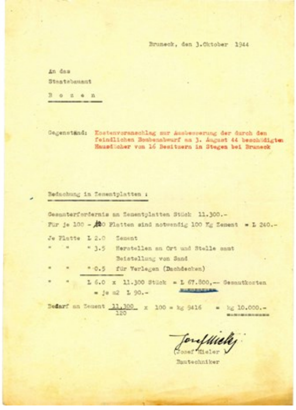
Stadtgemeinde Bruneck
Eingel. am 14. DIC. 1944
Nr. 5229 Kat. VIII
z. Bearb. an

Rittmeister u. Platzkommandant.

immagine 1: ordine del comandante del posto, di informare immediatamente dopo un bombardamento aereo.
Brunico 1944 XII 13. Archivio storico della città di Brunico, scatola 480

Già dall'inizio del 1943 era presente a Brunico un reparto di difesa antiaerea che aveva il compito di dare tempestivamente l'allarme; dopo l'attacco del 3 agosto 1944 e fino alla fine delle ostilità, il segnale d'allarme risuonò a Brunico quasi ogni giorno.

Il 9 agosto Stegona fu nuovamente oggetto di un bombardamento, in questa occasione furono danneggiate le abitazioni di Mutschlechner (Langge) e di Josef Steinkasserer.



Bruneck, den 3. Oktober 1944

An das
Staatsbauamt
B o z e n

Gegenstand: Kostenvoranschlag zur Ausbesserung der durch den feindlichen Bombenabwurf am 3. August 44 beschädigten Hausdächer von 16 Besitzern in Stegen bei Bruneck

Bedachung in Zementplatten :

Gesamterfordernis an Zementplatten Stück 11.300.-
Für je 100 - 120 Platten sind notwendig 100 Kg Zement = L 240.-
Je Platte L 2.0 Zement
" " " 3.5 Herstellen an Ort und Stelle samt Beistellung von Sand
" " " 0.5 für Verlegen (Dachdecken)
" " L 6.0 x 11.300 Stück = L 67.800,-- Gesamtkosten
= je m2 L 90.-

Bedarf an Zement 11.300 / 120 x 100 = kg 9416 = kg 10.000.-

(Josef Mieler)
Bautechniker

immagine 2: preventivo per la riparazione dei tetti di Stegona
Brunico 1944 X 3. Archivio storico della città di Brunico, scatola 480

Il 16 settembre, verso mezzogiorno, caddero tre bombe su Brunico.
Il 7 novembre 1944 fu bombardata nuovamente la stazione ferroviaria, il 16 dello stesso mese caddero numerosi ordigni sull'allora Reichsstraße (oggi via Dante) davanti all'edificio della Cassa di Risparmio con danni rilevanti a questo fabbricato e alle case circostanti.

Gli abitanti di Brunico si erano nel frattempo premurati di erigere dei rifugi antiaerei.

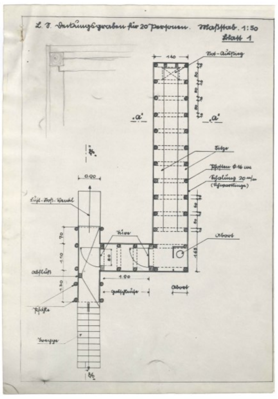


immagine 3: progetto per una trincea antiaerea per 20 persone
Archivio storico della città di Brunico, scatola 480

Il 29 dicembre 1944 fu la parte nord della valle ad essere colpita: verso mezzogiorno delle bombe caddero su Teodone. Una cinquantina di finestre andarono in frantumi e le bombe provocarono nei campi dei profondi crateri.
In quell' occasione, come anche nei precedenti attacchi aerei non si registrarono né vittime, né feriti.

Nel corso del 1945, ultimo anno del conflitto, si registrarono altre incursioni aeree e nuovi danni materiali. Il periodo più intenso degli attacchi avvenne in primavera, in occasione della cosiddetta battaglia del Brennero, quando gli aerei B25, decollati dalla Corsica, attaccarono ripetutamente la linea meridionale del Brennero e in particolare Salorno; nel corso della stessa operazione alcuni aerei compirono delle incursioni a bassa quota su Ora, S. Candido e Brunico.
In un attacco di questo tipo, a Brunico, il 23 febbraio, furono colpite due automobili; tre giorni più tardi, tre caccia attaccarono la stazione ferroviaria e perforarono di proiettili una Littorina; fu danneggiato anche un traliccio con la conseguente interruzione della fornitura dell'energia elettrica nell'intera città. Altre bombe, senza peraltro provocare danni, caddero lo stesso giorno fra Brunico e S.Lorenzo.

Il 28 febbraio, nel corso dell'attacco da parte di sette aerei alla stazione ferroviaria di Brunico, ci furono invece delle vittime. Morirono quattro persone, di cui tre militari, altre 15 rimasero ferite. 133 civili persero la loro

casa. Nell'incursione furono, infatti, gravemente danneggiati e resi inagibili l'asilo nella via Stazione, il Comando situato nella Villa Harpf, l'Hotel Brunico, l'Albergo Blitzburg, gli edifici e i magazzini della ditta Webhofer, Villa Kostner, Villa Maria e Villa Pasquazzi.

I brunicensi non ebbero neanche il tempo di riprendersi che il 5 marzo ricominciarono i bombardamenti sulla zona della ferrovia. Il Sindaco commissariale Ernst Lüfter nella sua relazione al Prefetto scrisse di un'azione senza allarme aereo: "Tre ville sono (…) inabitabili in seguito ai danni riportati alle finestre e alle porte. I binari ferroviari sono stati gravemente danneggiati (…) Non si sono state però né vittime, né feriti."

Il 13 marzo 1945 fu distrutto il ponte ferroviario di Perca. Il 19 marzo, dei caccia a volo radente fra Castel Badia e Brunico colpirono e incendiarono tre automobili. L'8 aprile, una domenica, verso mezzogiorno, caddero sulla zona di S.Giorgio e sul monte di Stegona una ventina di ordigni esplosivi che provocarono dei profondi crateri nel terreno. Lo spostamento d'aria e le schegge causarono danni ai tetti e alle finestre degli edifici; circa 20 persone persero la loro abitazione. La via Campo Tures venne danneggiata, una persona fu gravemente ferita. A Brunico, ma anche a Teodone e a Villa S.Caterina, i vetri delle finestre andarono ancora una volta in frantumi.

Un avvenimento tragico, avvenuto il 20 aprile 1945, pose fine alla sequenza dei bombardamenti sulla media Pusteria: nel tentativo di disinnescare un proiettile d'aereo rimasto inesploso, due fratelli persero la vita.

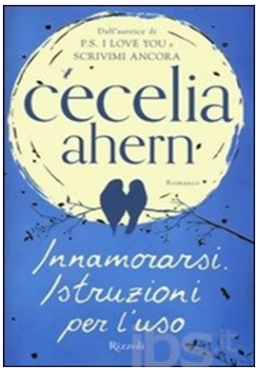
Indicazione delle fonti:
Archivio storico della città die Brunico, scatola 480: Kriegsschäden 1945, Schätzungen, Baumaterialien für Bombenschäden, Luftschutzmaßnahmen und Bauten im Allgemeinen.

Thomas Albrich, Luftkrieg über der Alpenfestung 1943-1945. Der Gau Tirol-Vorarlberg und die Operationszone Alpenvorland, Universitätsverlag Wagner Innsbruck 2014.

La biblioteca civica consiglia

Cecilia Ahern: Inammorarsi. Istruzioni per l'uso, Rizzoli 2015, 358 p.

Ognuno di noi ha un destino prestabilito fin da quando nasce? E qual'é il destino di Adam? Riuscirà ad accettare che la sua vita non potrà essere quella che lui ha sempre desiderato che fosse? E Christine? E' una di quelle persone che mettono sempre davanti i bisogni dell'altro, e quando si ritrova, per ben due volte, ad essere l'unica in grado di aiutare un uomo che tenta di suicidarsi buttandosi giù da un ponte, non esita a mettersi in gioco. Pur di riportare Adam alla ragione, stringe con lui un patto folle: si impegna a dimostrargli che nella vita c'è sempre un'alternativa, che tutto può cambiare. Il problema è che dovrà riuscirci entro la data del prossimo compleanno di Adam: ha tempo soltanto due settimane…



La Ahern tratta con delicatezza temi forti, come il suicidio. Ha una scrittura affascinante, che ti scalda il cuore.

Patrizia Moroni, bibliotecaria

Qual' è la cosa più forte?

Un giorno un ragazzo chiese al vecchio saggio del paese...quale fosse la cosa più forte.

Il saggio dopo qualche minuto gli rispose:
Le cose più forti al mondo sono nove:
"Il ferro è più forte, ma il fuoco lo fonde.
Il fuoco è forte, ma l'acqua lo spegne.
L'acqua è forte, ma nelle nuvole evapora.
Le nuvole sono forti, ma il vento le disperde.
Il vento è pure esso forte, ma la montagna lo ferma.
La montagna è forte, ma l'uomo la conquista.
L'uomo è forte, ma purtroppo la morte lo vince".
"Allora è la morte la più forte!"
- lo interruppe il ragazzo -
"No" - continuò il vecchio saggio -
"l'amore... sopravvive alla morte!"

(Anonimo)

Suggerimenti per una passeggiata

Casere - Rifugio/ Jägerhütte Adleralm - Rifugio Kehrer

In bus, in poco più di un'ora, si raggiunge l'abitato di Casere (1595) in fondo alla Valle Aurina, il punto di partenza della nostra escursione. Se utilizziamo la macchina, possiamo lasciarla in un parcheggio a pagamento. Dal parcheggio seguiamo una strada asfaltata fino alla località Prasstmann. Qui giunti, svoltiamo a destra su un viottolo che porta alla chiesa ormai chiaramente visibile dall'altra parte del torrente Aurino. Sulla nostra destra, un ripido prato e dei masi all'imbocco della Valle del Vento. Proseguendo la facile strada forestale giungiamo al Rifugio/ Jägerhütte e alla Adleralm (1680), punti di ristoro sia in estate che in inverno. Intorno a noi prati verdi e gli spruzzi d'acqua del "giovane" Aurino fra i sassi. Alto, in lontananza, il Rifugio Tridentina. Il nostro sentiero si inerpica ora più ripido fino al Rifugio Kehrer

(1842), il punto d'arrivo della nostra passeggiata di un' ora e mezza. Chi se la sente può proseguire l'escursione sulla parte destra della valle verso la malga Lahner (1979).

Ritornati a Casere, possiamo visitare il centro di informazione del Parco naturale delle Vedrette di Ries-Aurina. Nell'ampio spazio al piano terreno possiamo dare un'occhiata ai prodotti artigianali della Valle e la presentazione dei parchi naturali altoatesini. Nel vano sottostante sono presentate i quattro sentieri che superano il confine (il Passo dei Tauri, il Passo di Santo Spirito,la Forcella del Picco, il Passo del Cane) e la varietà della natura e della storia di questa Valle.

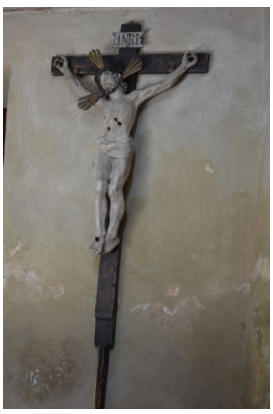
Il Santuario di Santo Spirito

La piccola chiesa gotica è stata edificata al riparo di un enorme masso roccioso. Solamente una stretta fessura divide la chiesa dalla parete della roccia. Nel passato, i pellegrini erano soliti strisciare a fatica attraverso questo pertugio per scontare i peccati commessi.

La costruzione della chiesetta è accompagnata da una leggenda: dove essa sorge, i contadini sentivano il suono di campane. Quando iniziarono a scavare, trovarono un'immagine dello Spirito Santo che, ogni qualvolta la si portava via, ricompariva allo stesso punto in prossimità del masso roccioso. Si decise allora di edificarvi una chiesa.

La chiesetta fu consacrata nel 1455 dall'allora Principe Vescovo di Bressanone Niccolò Cusano. Per secoli fu la chiesa dei minatori delle miniere di rame di Predoi e offriva protezione anche a chi si metteva in viaggio verso il passo dei Tauri.

Nella chiesa, accanto all'altare, è visibile una croce con la figura di Cristo perforata da tre colpi. La leggenda racconta di un cacciatore che, in cammino verso un torneo di tiro nel Pinzgau, si sia esercitato sparando sull'immagine sacra. Il cacciatore vinse effettivamente il torneo ed ebbe come premio un toro. Sulla via del ritorno, proprio lì dove si trovava il crocefisso, il toro incornò però a morte il cacciatore. La croce fu trasferita all'interno della chiesa e ancora oggi è portata annualmente in processione fino a Casteldarne.



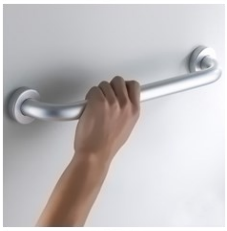
Sulla parete interna della chiesa troviamo l'immagine della Trinità: accanto al Padre e al Figlio anche lo Spirito Santo è raffigurato come persona.

Diventare anziani a casa, il più possibile autonomi e autosufficienti!

Piccole decisioni che ci possono veramente aiutare!

Il bagno

- **Fare posto:** Più spazio a disposizione significa più libertà di movimento. Questo principio vale soprattutto per i bagni piccoli. Chi di spazio non ne ha molto, può crearlo eliminando la vasca da bagno inutilizzata o spostando la lavatrice in cucina.
- **Le porte del bagno** devono aprirsi verso l'esterno e devono poter essere aperte dall'esterno!
- **Niente ostacoli:** Nella stanza da bagno, quella che si arieggia più frequentemente, la finestra deve essere facilmente raggiungibile. Davanti alla finestra non dovrebbe esserci nessun ostacolo, neanche la vasca da bagno.
- **Un tappetino antiscivolo** nella doccia e nella vasca da bagno protegge da cadute pericolose.
- **Le maniglie** nella vasca e nella doccia ci garantiscono la sicurezza necessaria.
- **I radiatori elettrici** devono essere installati alla parete in modo professionale per difenderci dal rischio di scosse.
- **Gli apparecchi elettrici** non devono assolutamente entrare a contatto con l'acqua!
- **Dei tappetini da bagno antiscivolo** di buona qualità sono una garanzia contro il rischio di scivolare quando abbiamo i piedi bagnati.



Il salotto

- **I tappeti** devono essere a prova di scivolata.
- **Applicare le misure di sicurezza usate per i bambini** alle porte dei balconi e alle finestre (p.e. maniglie bloccabili)

- **L'interruttore di sicurezza,** in caso di apparecchi elettrici difettosi, impedisce che i cavi vadano a fuoco.

- **I cavi elettrici in disordine** possono farci inciampare: conviene disporli in modo tale da evitare questo rischio.

- **Attenzione a quando smontiamo e rimontiamo le tende e le tendine:** queste operazioni sono spesso causa di cadute. Alcune ditte, oltre a lavare le tende sono disponibili anche a smontarle e a rimontarle.

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 3° piano del palazzo comunale, anche telefonicamente al n. 0474-530209, negli orari d'ufficio:

mercoledi dalle ore 10,00 – ore 12,00
giovedi dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Se chiamate fuori orario, Vi preghiamo di comunicarci il Vostro nome e il Vostro esatto numero di telefono per poterVi richiamare e stabilire un relativo appuntamento.

Novità dal municipio

Care anziane, cari anziani,
con grande piacere colgo l'occasione per comunicarVi degli ultimi accadimenti nella nostra città.

L'8 marzo si è svolto presso la palestra vecchia l'incontro ormai tradizionale dei colloqui tra donne "Frauengespräche". Sostenitori della manifestazione erano la Cassa Rurale di Brunico, l'associazione Soroptimist, la biblioteca civica, Cron4 ed il comune di Brunico. Al centro dell'attenzione era lo sport ed il titolo della serata era „Quante donne nello sport e quanto sport per le-donne". Le personalità invitate e le partecipanti alla discussione della manifestazione erano la professoressa Gertrud Ursula Pfister, Claudia Schuler, Barbara Bachlechner, Maria Canins, Sarah Zwerger e Sarah Polli.

La professoressa Pfister ha intrapreso un viaggio nella storia dello sport femminile, dagli inizi fino al giorno d'oggi. Nella seguente tavola rotonda, moderata da Judith Steinmair si è parlato dei diversi aspetti approfondendo le diverse tematiche. Le atlete hanno raccontato in modo impressionante delle loro esperienze, delle loro prestazioni e dei loro successi.

La ciliegina sulla torta della serata era la consegna da parte della Cassa Rurale dell'assegno di 4.735,50 € alla cooperativa sociale CoOpera per il finanziamento di un progetto di integrazione al lavoro per una signora svantaggiata. La somma sponsorizzata era il risultato della prestazione natatoria del pubblico nel corso di una settimana di beneficienza nella piscina coperta Cron4. Da parte dei partecipanti sono state nuotate quasi 19.000 vasche.

Nei giorni scorsi i collaboratori del cantiere comunale hanno sostituito la sabbia nelle cassette dei parchi giochi comunali. Inoltre a breve verranno reinstallate sul territorio cittadino le panche tolte in inverno.

Gli studenti più meritevoli delle scuole superiori sia italiane che tedesche sono andati in marzo di quest'anno alla fiera del libro di Lipsia. Il 16 aprile hanno presentato le ultime novità dalla fiera. Gli studenti sono riusciti a trasmettere al pubblico durante la presentazione curiosità e entusiasmo per la lettura.
Le novità librarie che sono state portate dalla città della Sassonia sono a disposizione per tutti nella biblioteca civica.

Il nostro presidente del consiglio comunale e dell'associazione turistica è riuscito anche quest'anno a portare una delle maggiori squadre della serie A a Brunico per il ritiro estivo. Sarà l'Inter di Milano che svolgerà il suo allenamento a Riscone dal 5 al 15 luglio.

Infine una data importante da ricordare:

Martedì 26 maggio si svolgerà alle ore 20:00 presso la casa Michael Pacher con il presidente della provincia Arno Kompatscher ed il sindaco Roland Griessmair un **incontro con i cittadini.** Dopo brevi introduzioni e relazioni sulle iniziative e progetti in ambito comunale e provinciale da parte del sindaco e del presidente rimarrà tempo a sufficienza per discutere e per fare domande ai due politici.

Cordiali saluti
Ursula Goldwurm

Nessuno può fare per i bambini quel che fanno i nonni: essi spargono polvere di stelle sulla vita dei più piccoli.
Alex Haley

Informazione importante per tutti gli anziani !

La giornata degli anziani verrà organizzata quest'anno domenica, 12 luglio 2015 al Grand Hotel Dobbiaco

Vi preghiamo di annotare subito questa data per la giornata degli anziani. Il programma di questa giornata verrà comunicato in tempo. Saremo lieti di averVi nostri ospiti.

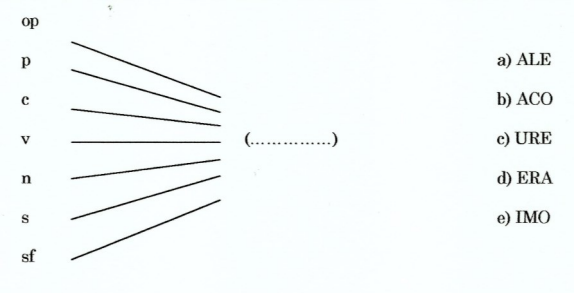
Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Due vecchi si incontrano alle poste, il primo: - lo sai che con l' AIDS si muore?- e l'altro: - perché con l' INPS ci si campa bene?!

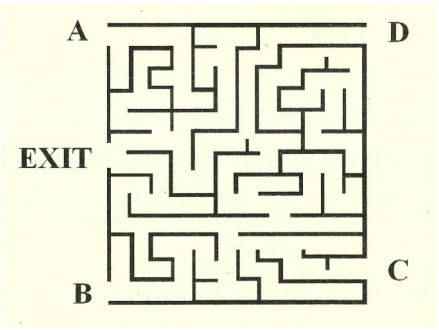
Una signora parla con un'altra signora dello stesso paese. - Mi hanno detto che sei sposata con un archeologo, ma non è noioso? - e l'altra risponde: - Al contrario, più invecchio e più si interessa a me!

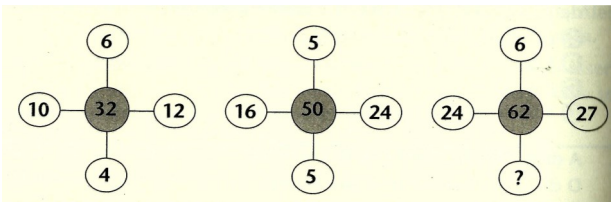
1) Inserite tra le parentesi la parola che possa essere preceduta da ciascuna delle lettere rappresentate nella figura:



2) Si osservi il labirinto proposto e si indichi quale delle affermazioni seguenti è corretta.

1) L'unica via possibile per uscire dal labirinto è partendo dal punto A
2) Partendo dal punto B è possibile raggiungere il punto A
3) Partendo dal punto D è possibile raggiungere il punto C
4) Partendo dal punto C non è possibile raggiungere l'uscita





3) Individuare il numero mancante.

1) 2
2) 6
3) 8
4) 4
5) 5

4) Tutti sanno aprirlo, ma nessuno è capace di chiuderlo...
Che cos'è?

5) Vale solo se è a destra...Cos'è?

6) Si anagrammino le seguenti parole e si individui quale di esse non indica una professione:

a) HITARCTEOT
b) DIMCEO
c) EREFEMIRNI
d) EPSRSOERCO

7) Quali sono le due figure?

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

Una zingara, fermando un passante: "Vuole che le predica il futuro?" "No, mi dica piuttosto il passato" replica l'uomo "non riesco più a ricordare dove ho parcheggiato la macchina!"

Le soluzioni

1) d) ERA : opera, pera, cera, vera, nera, sera, sfera

2) Osservando la figura si vede come partendo dal punto A non si raggiunge nessuno degli punti del labirinto essendo la via sbarrata quasi subito: le alternative A e B sono quindi errate. Partendo da D, invece, è possibile raggiungere C e partendo da questo punto si può arrivare all'uscita. La soluzione al quesito è , quindi, fornita dall'alternativa C

3) e): In ognuno dei tre gruppi di numeri l'elemento centrale è pari alla somma dei quattro numeri che lo circondano. Nella prima figura si ha: 6 + 12 + 4 + 10 = 32, mentre nella seconda si ha 5 + 24 + 5 + 16 = 50. Il numero mancante deve dunque essere 5 (6 + 27 + 24 + 5 = 62)

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

4) l'uovo

5) lo zero

6) Anagrammando le alternative a), b), e c) si ottengono le tre professioni: *architetto, medico* e *infermiere*. L'anagramma dell'alternativa d) (soluzione del quesito) é invece *processore* che non rappresenta una professione

7) Un volto femminile e un saxofonista

La primavera

L'inverno aveva rinfrescato anche
il colore delle rocce. Dai monti scendevano,
vene d'argento, mille rivoletti silenziosi,
scintillanti tra il verde vivido dell'erba.

Il torrente sussultava in fondo alla valle tra
i peschi e i mandorli fioriti, e tutto era puro,
giovane, fresco, sotto la luce argentea del cielo.
Grazia Deledda

Raiffeisen
Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico

La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Un modello bancario assai articolato: come Raiffeisen coniuga tradizione e futuro

L'idea fondamentale della banca cooperativa non è mutata fin dalla sua fondazione. Il suo modello operativo è più di un modello, è una filosofia che in Alto Adige è profondamente radicata. Cooperativa significa partecipazione, democrazia e solidarietà. Un modello bancario di successo ormai da 125 anni. Naturalmente col passare del tempo il settore bancario è cambiato e le casse Raiffeisen hanno dovuto seguire questi mutamenti. Ma non solo: abbiamo concorso attivamente allo sviluppo dei mutamenti, tenendo presente al contempo le idee di F. W. Raiffeisen che stanno alla base del nostro agire. Il tempo ha fatto di Raiffeisen una banca moderna, aperta e vivace.

Radici profonde

La ricetta del successo è sicuramente un profondo radicamento. Sappiamo per cosa e per chi lavoriamo. Lavoriamo per i nostri soci, i nostri clienti ed il nostro territorio, contribuendo attivamente allo sviluppo locale. Non solo: i nostri clienti e i nostri soci hanno diritto di esprimersi riguardo allo sviluppo del nostro ambito di attività. Essi vengono fortemente coinvolti e viene richiesto il loro parere. Sappiamo anche cosa succede del denaro che ci viene affidato. Non lavoriamo per azionisti sconosciuti, interessati solo alla massimizzazione degli utili. Le nostre decisioni vengono prese a livello locale per la popolazione locale.

La Banca cooperativa coniuga tradizione e modernità, presentando in proposito un'importante caratteristica: al centro del nostro pensare e del nostro agire c'è l'uomo, non gli utili. Questa caratteristica unica giocherà un ruolo decisivo anche in futuro. Tutte le banche dovranno affrontare nei prossimi anni delle sfide importanti, l'intero sistema è in divenire. Lungo questo percorso incerto il modello cooperativo costituisce una benefica e solida ancora.

Anton Josef Kosta
Direttore
Cassa Raiffeisen di Brunico