



Assemblea 2019

Mitgliederverwaltung 2019

Sabato 23 marzo 2019 si sono svolti i lavori relativi all'assemblea generale ordinaria della nostra Associazione per l'esame ed approvazione del bilancio consuntivo per l'esercizio dell'anno 2018 e quello preventivo per l'anno 2019.

Dopo la nomina dei vari organi preposti alla conduzione dei lavori, il Vicepresidente Jakob Kristler ha illustrato le attività svolte nell'anno 2018 ed il programma relativo all'anno in corso.

Il Vicepresidente al termine della sua esposizione ha comunicato all'Assemblea un avvenimento che modificherà sensibilmente le regole che presidono alla conduzione della nostra Associazione.

Il nostro governo a suo tempo ha emanato il codice del Terzo Settore che prevede una serie di disposizioni che devono essere contenute negli statuti delle organizzazioni di volontariato. Fra le quali ci siamo anche noi.

In base a quanto previsto dal D.lgs del

3 agosto 2018, n.105, entro il 3 agosto occorre adeguare il nostro statuto ai nuovi requisiti del Codice.

Il nostro Vicepresidente, coadiuvato da alcuni soci, ha già elaborato la bozza del nuovo statuto che sarà prossimamente sottoposta alla visione degli organi provinciali preposti.

Verso la fine del prossimo mese di maggio sarà convocata una Assemblea straordinaria per l'approvazione del nuovo statuto. In tale occasione si provvederà a eleggere il nuovo consiglio direttivo che deve essere adeguato alle nuove direttive.

Non sembra opportuno in questa fase entrare in maggiori dettagli poiché il documento è in elaborazione.

Si rinnova però un caloroso invito ai soci affinché si propongano come consiglieri.

Mi sovviene nuovamente quanto affermato da un docente di Oxford che scrisse "vivere è cambiare", precisando che il compito di chi conduce altre persone, è quello di suscitare entusiasmo aprendosi alle novità e deve essere aiutato con la collaborazione e la stima di chi lo accompagna.

È solo un auspicio? Speriamo sia una realtà che si traduca in una fattiva collaborazione.

L. Stefani

Am Samstag den 23. März wurde wie jedes Jahr die Mitgliederversammlung zur Genehmigung des Haushalts 2018 und der Vorschau 2019 abgehalten.

Nach der Ernennung des Moderators und der Protokollantin erläuterte der Vizepräsident, Jakob Kristler den Tätigkeitsbericht 2018 und das Programm für das Jahr 2019.

Danach erklärte der Vizepräsident der Versammlung, dass einige Neuigkeiten und Abänderungen bezüglich des Verbandes in Angriff genommen werden müssen.

Die Regierung hat vor einiger Zeit den Dritten Sektor ins Leben gerufen, der einige Änderung in den Satzungen der Verbände notwendig macht. Von diesen Änderungen ist auch unser Verband betroffen.

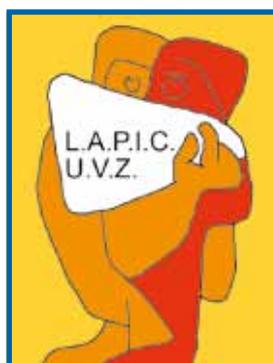
Auf Grund des GVD vom 3. August 2018 Nr. 105 haben die Verbände Zeit bis zum 3. August 2019 die Satzungen dem Dritten Sektor anzupassen.

Unser Vizepräsident hat in Zusammenarbeit einiger Mitglieder einen Entwurf des neuen Statuts ausgearbeitet, das in nächster Zeit einem Mitarbeiter des Amtes für Kabinettsangelegenheiten zur Ansicht unterbreitet wird.

Gegen Ende Mai ist eine außerordentliche Mitgliederversammlung vorgese-

INDICE - INHALT

Incontri sul nostro cammino	
Begegnungen	3
Denuncia dei redditi	
Steuererklärung CAF	3
Tempo di sole - 2ª Parte	
Sommerzeit - 2. Teil	4
Erbe di primavera per la salute	
Frühlingskräuter für die Gesundheit	5
Reumatismi extra-articolari	
Extra artikularer Rheumatismus	6
Cosa migliora nella vecchiaia?	
Was wird im Alter besser?	6
Calendario iniziative LAPIC 2019	
UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019	7
Aida all'Arena di Verona	
Aida in der Arena von Verona.....	11
Passeggiata comoda a Signato	
Kurze Wanderung nach Signat	12
Monti del Lago di Garda	
Berge um den Gardasee	13
Destinazione 5 per mille per la nostra/vostra associazione LAPIC/UVZ	
Bestimmung der fünf Tausendstel für unseren/euren Verband UVZ/LAPIC	14
Gosser Wettbewerb "Fahrt nach Innsbruck (A)" ...	15
Grande concorso "Una giornata a Innsbruck"	16



Orari apertura dell'ufficio Öffnungszeiten des Büros

da lunedì a venerdì
von Montag bis Freitag

08.30 – 12.30
14.30 – 18.00

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige
Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol
Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen



hen, um die Änderung des Statutes zu genehmigen. Gleichzeitig wird der neue Vorstand gewählt, der entsprechend den neuen Richtlinien angepasst ist.

Im Moment kann dieses Thema noch nicht vertieft werden, da das Dokument noch in Arbeit ist.

An dieser Stelle möchte ich aber

nochmals die Mitglieder dazu animieren, sich für den Vorstand zur Verfügung zu stellen.

Hier möchte ich den Ausspruch eines hochdotierten Professors von Oxford zitieren, für Menschen, die Verantwortung und Führung anderer übernehmen: „Leben ist Veränderung“, jemand der ande-

re führt, erzeugt Enthusiasmus wenn er sich Neuem öffnet, er braucht Unterstützung von denen die ihm zur Seite stehen und in seiner Arbeit begleiten.

Ist das nur ein Wunschtraum? Hoffentlich eine Realität die zu einer guten Zusammenarbeit wird.

L. Stefani

Incontri sul nostro cammino Begegnungen

Questa volta non racconterò un incontro con degli animali ma con degli "umani".

Nella regione del Lomaso (Trentino), allo sbocco della Val Marcia sono ubicati due paesi: Rango e Balbido. Proprio all'inizio della Val Marcia, nel 1656, vennero erette cinque croci a forma di croce, per tenere lontane le "strie" (streghe) che uscivano dalla valle portando malocchio, tempeste con danni nei paesi e nelle campagne. Le vecchie storie dicono che lì furono confinate durante il Concilio di Trento.

Un pomeriggio, ormai sono passati parecchi anni, ritornando da una gita mi soffermai a gironzolare per i paesi. Era ormai sera e per le strade non c'era nessuno. Incontrai però una signora che passeggiava. Mi avvicinai ed ebbi l'ardire, dopo averla salutata di rivolgerle la parola:

Mi scusi Signora ma le croci sulla Val Marcia ci sono ancora o le hanno demolite? -

Restò un momento interdetta, ma si riprese subito e sorridendo mi rispose:

"Strano me mari el me conta che quando el va spasso per el paese el trova sempre qualche orso".

Mi aveva azzerato.

Tutto finì con una bella risata di entrambi.

Luigi



Dieses Mal erzähle ich nicht eine Begegnung mit Tieren sondern mit „Menschen“. In der Region Lomaso (Trentino), am Anfang des Marciatales befinden sich zwei Dörfer, Rango und Balbido. Genau dort am Beginn des Tales wurden im Jahr 1656 fünf Kreuze errichtet und zwar in Form eines Kreuzes, um die Hexen abzuwehren, die vom Tal kamen und viel Ungemach brach-

ten wie z.B. Unwetter und Unglücke in den Dörfern und auf den Feldern. Die Legende berichtet, dass beim Trientner Konzil alle Hexen in dieses Tal verbannt wurden.

Eines Tages, vor einigen Jahren kam ich nach einer Wanderung in dieser Gegend vorbei und spazierte durch diese Dörfer. Ich begegnete einer Frau, die ebenfalls unterwegs war. Ich erlaubte mir sie zu begrüßen und fragte dann: „Verzeihen Sie, sind die Kreuze des Marciatales verschwunden oder gibt es sie noch?“ Sie war im ersten Moment etwas verblüfft, doch dann antwortete sie mir mit einem Lächeln: „Komisch, mein Mann erzählt mir, dass er bei seinen Spaziergängen durch das Dorf immer wieder einmal einem Bären begegnet“.

Sie hat es mir gegeben!

Alles endete mit einem Gelächter von uns beiden.

Luigi

Denuncia dei redditi Steuererklärung CAF

Cari soci, vorremmo informarvi che l'associazione ANMIL e la Federazione per il Sociale e la Sanità offre delle tariffe agevolate per la compilazione della denuncia dei redditi per l'anno 2018.

Per i nostri soci che hanno rinnovato la tessera per l'anno 2019 valgono le seguenti tariffe:

€ 17,50 per persone singole

€ 25,00 per dichiarazione congiunta.

Per eventuali fotocopie della documen-

tazione necessaria per l'elaborazione e l'invio delle pratiche è previsto un contributo di € 5,00.



Liebe Mitglieder, wir möchten euch informieren, dass der Verband ANMIL in Zusammenarbeit mit dem Dachverband für Soziales und Sanität besonders günstige Tarife für die Nutzung des Steuerdienstes vorsieht.

Das CAF ANMIL ist bei der Abfassung der Steuererklärung für das Jahr 2018 behilflich.

Für unsere Mitglieder, die die Mitgliedschaft 2019 erneuert haben, gelten folgende Tarife:

€ 17,50 für Einzelpersonen

€ 25,00 bei gemeinsamer Erklärung der Ehepartner.

Für eventuelle notwendigen Fotokopien bei der Abfassung der Steuererklärung gilt ein Beitrag von € 5,00.



GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE

Tempo di sole - Sommerzeit

2^a Parte - 2. Teil

Danni da esposizione solare.

Se fino a questo momento abbiamo parlato dei benefici, purtroppo il sole provoca anche molti problemi.

Dal punto di vista immunitario, diminuendo la risposta immunitaria del corpo, di conseguenza le infezioni possono diffondersi con forza: è il caso del lupus eritematoso (malattia cronica autoimmune che colpisce diversi organi) e dell'herpes. Può provocare danni anche agli occhi (congiuntivite, cataratta, danni alla retina).

Sicuramente i danni più visibili sono quelli provocati alla pelle, che nella forma più grave, possono arrivare a diversi tipi di tumori.

Per gli amanti della tintarella, purtroppo non esiste un'abbronzatura che sia sana: "ogni abbronzatura e ogni arrossamento sono reazioni disperate della pelle contro l'aggressione delle radiazioni ultraviolette" (pag. 126).

La pelle subisce un invecchiamento visibile, perde la sua elasticità, diventa ruvida e ispessita (sindrome "scarpa di cuoio"!), rugosa e piena di macchie. Un'esposizione troppo spensierata al sole inoltre provoca danni, anche gravi, a distanza di venti o trent'anni: lo sanno i dermatologi che vedono un costante e drammatico aumento dei tumori cutanei.

Le **radiazioni UVB**, che sono presenti a livelli altissimi tra le undici del mattino e le tre del pomeriggio, penetrano rapidamente nell'epidermide e se riescono a passare al piano più profondo, provocano danni immediati al patrimonio genetico; quando il sistema di riparazioni proprio del corpo non riesce ad eliminare questi danni abbiamo la formazione di tumori cutanei.

Le **radiazioni UVA** sono ai massimi livelli tra le dieci del mattino e le quattro del pomeriggio, ma sono presenti anche durante le altre ore del giorno, perfino sotto l'ombrellone o all'ombra; penetrano profondamente nella pelle e, anche se provocano minori danni immediati al patrimonio genetico rispetto

ai raggi UVB, avanzano con perfida lentezza creando danni a lungo termine. Nei solarium si assumono dosi massicce di raggi UVA, dosi di molto superiori a quelle contenute nella luce solare. Inoltre, i solarium non preparano assolutamente alla prevenzione delle scottature, perché il pigmento acquisito è di scarsa qualità e di breve durata; per ultimo non permettono nemmeno una maggiore acquisizione di vitamina D. Dal punto di vista dermatologico i solarium sono un vero crimine e andrebbero aboliti!

Ai fattori di rischio responsabili della formazione di tumori della pelle, oltre alle cause principali sopra descritte, cioè radiazioni solari e solarium, si aggiungono la carnagione chiara, fattori genetici e un sistema immunitario indebolito.

(estratto dal libro
"La pelle felice" di Yael Adler)



Hautschäden durch Sonneneinstrahlung.

Wir haben viel über die Wohltaten der Sonne gesprochen, doch muss man auch die Probleme, welche durch zu viel Sonne entstehen, bedenken.

Geht man vom Immunsystem aus, wenn dieses nicht mehr intakt ist, kann es passieren, dass sich die Infektionen im Körper schnell verbreiten: dies passiert beim Systemischen Lupus Erythematoses (das ist eine Autoimmunkrankheit die verschiedenen Organe befällt) und beim Herpes. Auch die Augen können befallen werden (Bindehautentzündung, grauer Star und Schäden an der Netzhaut).

Sicher sind die offensichtlichsten Schäden an der Haut, die schwerste Form davon ist der Hauttumor in verschiedensten Formen.

Für die Liebhaber der gebräunten Haut

gibt es leider keine Sicherheit, denn jede Rötung der Haut ist eine verzweifelte Abwehr des Immunsystems gegen die Ultraviolettstrahlung.

Die Haut unterliegt einer schnellen Alterung, verliert an Elastizität, wird rau und ledrig (Schuhsohlensyndrom), faltig und voll Flecken. Ein zu sorgloses Sonnenbaden kann große Schäden auf der Haut verursachen, die auch erst nach 20 – 30 Jahren in Erscheinung treten können: dies wissen die Hautärzte da die Hauttumorerkrankungen dramatisch angestiegen sind.

Die **UVS Strahlen** sind am aggressivsten zwischen 11 und 15 Uhr, sie dringen schnell in die Haut ein und erreichen auch die untersten Schichten, damit provozieren sie Schäden am Erbgut; kann das Immunsystem diese Schäden nicht beheben, können Hauttumore entstehen.

Die **UVA Strahlen** sind am aggressivsten zwischen 11 Uhr Vormittag und 16 Uhr Nachmittags, doch auch während der restlichen Sonnenstunden sind sie immer präsent, auch unter dem Sonnenschirm oder im Schatten; sie dringen tief in die Haut ein, im Moment sind sie nicht so schädlich wie die UVS Strahlen, doch, hinterhältiger Weise schreiten sie langsam fort und können nach langer Zeit auftreten.

In den Solarien ist man hohen Dosen der UVA Strahlen ausgesetzt, sehr viel höher als bei normaler Sonnenbestrahlung. Außerdem wird in den Solarien nicht vor Verbrennungen vorgebeugt, denn die Bräunung ist von minderer Qualität und von kurzer Dauer. Zum Schluss muss noch gesagt werden, dass mit der Bräunung in den Solarien auch wenig Vitamin D aufgenommen wird.

Die Möglichkeit am Hauttumor zu erkranken liegt nicht nur in den oben beschriebenen Strahlen der Sonne und dem Solarium, sondern auch an sehr heller Haut, genetischen Faktoren und einem schwachen Immunsystem.

(frei aus dem Buch
„Hautnah“ von Yael Adler)



Erbe di primavera per la salute Frühlingskräuter für die Gesundheit

La natura ci dona tutti gli anni erbe fresche e salutari. Sono in grado di donare energia e bisognerebbe usufruirne sempre. Le erbe primaverili sono ricche di antiossidanti, utili per aiutare il corpo ad eliminare tossine. È un po' come per le pulizie primaverili che si fanno in casa, ma invece di usare detersivi o altro, ci possiamo gustare cibi sfiziosi a base di erbe sane oppure bere tè e tisane.

Chi non conosce il **dente di leone o dente di cane? (Tarassaco)** Aiuta la digestione mettendo in moto i succhi gastrici, le sue sostanze amare aiutano il fegato ad espellere le tossine accumulate. Può essere mangiato in insalata (molto gustoso) oppure farne un tè.

Da non dimenticare l'**ortica**, erba universale per la salute. Tanti vedono questa pianta come erbaccia, però ha tante qualità curative. Cura i dolori reumatici, ha un effetto positivo sui reni, disintossica e purifica il corpo. Consigliato assumerla per tre settimane, bevendo 3 tazze di tè al giorno.

Non solo: con l'ortica si possono cucinare tante pietanze delicate: minestre, risotti, gnocchetti all'ortica, torte salate etc.

Il **crescione selvatico** cresce vicino ai ruscelli e viene usato volentieri per rinforzare l'insalata. Anche quest'erba aiuta la digestione tramite i suoi oli essenziali. Inoltre contiene molta vitamina B e vitamina C, ferro, calcio e acido folico per l'emopoiesi.

Il crescione è molto buono, fresco alla raccolta ed anche tritato e mescolato con del formaggio fresco su di una fetta di pane.

Die Natur bringt jedes Jahr die ersten frischen Kräuter hervor. Es sind wichtige Energiespender für den Menschen und sollten deshalb auch genutzt werden. Die Frühlingskräuter sind Lieferanten von Antioxidantien, die dem Körper helfen sich zu entgiften. Es ist wie beim Frühjahrsputz, anstatt Seife, Besen und anderes zu benutzen, essen wir herrliche Gerichte mit Frühlingskräutern oder wir machen uns einen gesunden Tee.

Wer kennt nicht den **Löwenzahn**. Er unterstützt die Verdauung indem er die Magensäfte ankurbelt, seine Bitterstoffe regen die Leber an, die angesammelten Gifte auszuscheiden. Sehr beliebt ist der Löwenzahnsalat (Zichoriesalat). Aber auch Tee kann man damit zubereiten.

Vergessen wir nicht die **Brennnessel**. Ein Dauerbrenner der Gesundheit! Diese Pflanze, die auch als Unkraut verschrien ist hilft bei rheumatischen Schmerzen, wirkt positiv auf die Nieren und entschlackt den Körper. Eine dreiwöchige Teekur, wo man pro Tag 3 Tassen davon trinkt entgiftet und reinigt den Körper. Mit Brennnesseln kann man auch herrliche Speisen zubereiten: Suppen, Vorspeisen wie Risotto, Brennnesselocken, Omeletten mit Brennnesselfüllung u.v.m.

Auch die **Bachkresse** ist beliebt als Zusatz für Salate. Sie enthält verdauungsstärkende und würzige Senföle, die helfen den Körper zu reinigen. Außerdem enthält sie viel Vitamin B und Vitamin C, sowie Eisen, Kalzium und Folsäure für die Blutbildung. Am besten schmeckt

sie direkt am Bach gepflückt und einige Blätter davon gleich gegessen. Fein gehackt und mit Frischkäse gemischt schmeckt sie gut als Aufstrich.



Cari Soci, Vi proponiamo e vi invitiamo tutti alla nostra iniziativa: "Il giovedì CCCC: conoscersi, confronto, chiacchiere e caffè!" Ogni secondo giovedì del mese, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, invitiamo i nostri soci a venire in sede Laptic, in via Duca d'Aosta, 68 – BZ, per conoscersi, avere informazioni, fare quattro chiacchiere sorseggiando un buon caffè o un the.



Liebe Mitglieder, je kälter die Jahreszeit desto mehr Vergnügen bereitet ein guter Kaffee oder Tee. Deshalb möchten wir Sie zu dieser Wohltat zum Kennenlernen, Informationen austauschen und einfach nur zum Quatschen jeden 2. Donnerstag des Monats in unseren Sitz in der Duca d'Aosta Straße 68 einladen. Wir freuen uns schon darauf.



GRUPPO REUMA - RHEUMA GRUPPE

Reumatismi extra-articolari

Extra artikularer Rheumatismus

Sono chiamati anche reumatismi dei "tessuti molli" e raggruppano alcune malattie che coinvolgono soprattutto i tendini, i legamenti, le borse sinoviali ed i muscoli. Queste patologie interessano oltre 700mila italiani e sono particolarmente diffuse tra le donne. Si differenziano in forme localizzate (tendiniti, periartriti, borsiti e sindromi dolorose miofasciali) e forme generalizzate. Tra queste ultime, la più comune e diffusa è la sindrome fibromialgica. Si tratta di una condizione caratterizzata da dolore diffuso, spesso grave ed invalidante, che deve essere affrontato con cure specifiche. Nel 75% dei casi, la fibromialgia non viene riconosciuta precocemente e in media la diagnosi arriva dopo cinque anni dall'esordio. Il sintomo principale è il dolore muscolo-scheletrico persistente localizzato a livello della colonna vertebrale e della muscolatura prossimale degli arti, ma spesso diffuso a tutto il corpo. Questa sindrome dolorosa si accompagna a grave sensazione di stanchezza, disturbi del sonno, ansia

e depressione. Spesso sono presenti anche sintomi a carico dell'apparato gastrointestinale come colon irritabile, stipsi o diarrea. La fibromialgia non determina danni funzionali ma è causa di dolore continuo e di difficile trattamento. Le cure sono diverse e vanno dalla somministrazione di farmaci analgesici e miorilassanti a terapia fisica mirata principalmente a ridurre la tensione muscolare.

(da opuscolo "ReumaDays 2018"
Società Italiana di Reumatologia SIR)



Er wird auch Rheumatismus der „Weichteile“ genannt und beinhaltet verschiedene Formen dieser Krankheit, besonders Sehnen, Schleimbeutel und die Muskeln. An diesen Pathologien leiden ungefähr 700 Italiener, besonders Frauen sind davon betroffen. Man unterscheidet in verschiedenen Formen (Tendinitis, Periarthritis, Schleimbeutelentzündungen und das Myofasziales

Schmerzsyndrom). Es handelt sich um ein generelles Schmerzempfinden, oft schwerwiegend und behindernd, und muss mit einer speziellen Behandlung kuriert werden. Die Fibromyalgie wird in 75% der Fälle nicht erkannt und erst nach Jahren des Ausbruchs richtig diagnostiziert. Das erste Symptom sind anhaltende Schmerzen im Skelettmuskel der Wirbelsäule und der Gelenkmuskeln, aber oft auch im ganzen Körper. Dieses Schmerzsyndrom erzeugt große Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Angstzustände und Depressionen. Oft leiden die Patienten auch an Verdauungsproblemen, Darmproblemen, Verstopfung oder Durchfall. Die Fibromyalgie erzeugt keine funktionellen Schäden, ist aber die Ursache fortwährenden Schmerzen und Behandlungen. Die Behandlung geht von der Einnahme von Schmerzmitteln und Muskelrelaxans über gezielte Physiotherapie, um die Spannung der Muskeln zu reduzieren.

(da opuscolo "ReumaDays 2018"
Società Italiana di Reumatologia SIR)

Cosa migliora nella vecchiaia?

Was wird im Alter besser?

Un giornalista chiede ad un centenario: "Come si arriva a 100 anni? Con poche parole, per favore!" L'uomo riflette un momento e risponde: "Non litigo mai". Il reporter si spazientisce: "Questo non può mica essere tutto!" Il centenario riflette ancora e gli risponde: "Probabilmente lei ha ragione!" Non so se il giornalista sia stato felice di questa risposta o no. Ma quello che so, è che la capacità di conciliare aumenta con l'esperienza della vita.

Ma non mettiamoci a litigare!

(Dr. Eckart von Hirschhausen)

Ein Radioreporter fragt einen 100-jährigen: „Wie wird man 100? Bitte ganz kurz!“ Der 100-jährige überlegt: „Ich streite mich nie“. Darauf wird der Reporter ungeduldig: „Das kann ja wohl nicht alles sein!“ der 100-jährige überlegt wieder und meint: „Wahrscheinlich haben Sie recht!“. Ob der Reporter mit dieser Antwort glücklich war, weiß ich nicht. Aber was ich weiß: Die Fähigkeit, Streit zu schlichten, nimmt mit der Lebenserfahrung zu.

Doch lassen Sie uns nicht darüber streiten!

(Dr. Eckart von Hirschhausen)



Calendario iniziative LAPIC 2019

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*



12.04.2019

Visita / Besichtigung
"Pons Drusi" Bolzano
Römische Stadt - Bozen

18.04.2019

Passeggiata / Spaziergang
Collalbo
Klobenstein



28.04.-11.05.2019

Soggiorno / Kuraufenthalt
Abano Terme
Hotel Venezia

16.05.2019

Passeggiata / Spaziergang
Valdurna - Sarentino
Durnholz - Sarnthein



18.05.2019

Escursione / Ausflug
da Malles a Müstair (CH)
Mals - Müstair

26.05.-02.06.2019

Tour / Rundreise
Portogallo
Portugal





08.06.2019

**Escursione / Ausflug
Lago di Resia
Reschensee**

13.-27.06.2019

**Soggiorno marino
Meeraufenthalt
Sardegna / Sardinien**



15.06.2019

**Passeggiata / Spaziergang
Lago di Dobbiaco
Toblachersee**

29.06.-13.07.2019

**Soggiorno marino
Meeraufenthalt
Igea Marina**



20.07.2019

**Escursione / Ausflug
3 Cime di Lavaredo
Drei Zinnen**

21.-27.07.2019

**Tour / Rundreise
Scozia
Schottland**



28.07.2019

**Opera / Oper
Aida
Arena di Verona**



05.-09.08.2019

Tour / Rundreise
Navigazione sul Reno
Rhein Flussfahrt

24.08.2019

Escursione / Ausflug
Val Martello
Martelltal



24.08.-07.09.2019

Soggiorno + terme
Meer- und Kuraufenthalt
Cervia

12.09.2019

Passeggiata / Spaziergang
Castel Flavon
Haselburg



14.09.2019

Gita / Ausflug
Parma

21.09.2019

Gita / Ausflug
Bassano - Marostica



28.09.2019

Escursione / Ausflug
Val di Fosse
Pfossental



05.-14.10.2019

**Tour
Rundreise
Cilento**



17.10.2019

**Passeggiata / Spaziergang
Lavena
Langfenn**

19.10.2019

**Gita premio
Preisreise
Innsbruck**



26.10.2019

**Escursione / Ausflug
Ponte Nova - Carezza
Birchabruck - Karerpass**

07.11.2019

**Passeggiata / Spaziergang
Assunta - Renon
Maria Himmelfahrt - Ritten**



14.12.2019

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**

30.12.2019-02.01.2020

**Capodanno alle Terme
Jahreswechsel im Thermalbad**





Aida all'Arena di Verona

Aida in der Arena von Verona

Ritorna dopo più di 10 anni!! Per gli amanti della lirica e delle magnifiche realizzazioni teatrali, abbiamo deciso di riproporre la lirica estiva presso l'Arena di Verona. Abbiamo scelto per quest'anno la rappresentazione dell'Aida, un classico dei classici, nella edizione storica del 1913. Quest'opera simbolo dell'Arena di Verona conta oltre 670 recite dal suo esordio sul palcoscenico dell'Arena avvenuto appunto nel 1913. Le recensioni relative alla riproposta di questo allestimento storico sono molto positive. L'anfiteatro dell'Arena si trasforma così nell'Egitto che abbiamo sempre immaginato, con obelischi, palme, templi e sfingi, in mezzo ai quali si sviluppa la vicenda tra la bella schiava etiopie, Aida, e il valoroso guerriero egizio Radamès. Da più di 100 anni si crea sul palcoscenico più grande del mondo una magia immortale grazie alla perfetta simbiosi tra la musica di Giuseppe Verdi e il libretto di Antonio Ghislanzoni. Lo spettatore è coinvolto nella vicenda che tocca i grandi temi dell'umanità: amore, fedeltà alla patria, onore, morte e redenzione. Nonostante la lunghezza dei suoi quattro atti (più gli intervalli e le interruzioni per gli applausi "in corso d'opera") ha un ritmo così brillante e un bilanciamento di scene così perfetto e strategico che appassiona totalmente.

Chi è già stato all'Arena sa qual è la magia che si crea assistendo a questi spettacoli: lo stupore e l'atmosfera dell'opera all'aperto, la magia delle luci, l'acustica che stupisce per la sua nitidezza nonostante la grandezza dell'anfiteatro, la magia delle stelle sopra le teste e l'atmosfera delle luci dei cellulari (una volta si usavano gli accendini!!) per accompagnare alcune fasi degli spettacoli. Unica incognita, come sempre, il tempo!!

Ma noi speriamo proprio in una notte stellata!

La data scelta è domenica **28 luglio 2019**. Per questioni organizzative dobbiamo necessariamente prenotare con largo anticipo i biglietti. Quindi chiediamo ai nostri soci interessati di iscriversi subito!



Die Aida kommt nach mehr als zehn Jahren zurück!! Für Liebhaber der Lyrik und der großen Oper wollten wir die Möglichkeit schaffen eine ganz besondere Veranstaltung in der Arena von Verona zu besuchen. Für dieses Jahr haben wir uns für die Aida entschieden, der Klassiker schlechthin, mit einer historischen Ausführung aus dem Jahr 1913. Diese Oper ist Symbol der Arena von Verona und wurde seit seiner Uraufführung im Jahr 1913 über 670 Mal aufgeführt. Die Rezensionen zu dieser historischen Ausgabe sind sehr positiv. Das Amphitheater von Verona verwandelt sich in das alte Ägypten mit Obelisken, Palmen, Tempel und Sphinxen, wo die Geschichte der schönen, äthiopischen Sklavin Aida und dem ägyptischen Krieger Radamès seinen Verlauf nimmt. Seit über hundert Jahren ersteht

auf der größten Bühne der Welt, dank der Musik von Giuseppe Verdi und dem Libretto von Antonio Ghislanzoni eine unsterblicher Zauber. Der Zuschauer wird in die Geschichte, die die großen Themen der Menschheit wie Liebe, Vaterlandstreue, Ehre, Tod und Befreiung erzählt, miteinbezogen. Trotz der Länge der vier Akten (mit zwei Pausen und die Unterbrechungen durch den Applaus des Publikums) ist der Rhythmus so brillant und die Szenerie so ausgewogen, dass das Publikum davon mitgerissen wird. Wer schon einmal eine Oper in der Arena von Verona besucht hat, weiß wie magisch die Atmosphäre dort sein kann: Voll Staunen erlebt der Betrachter die Aufführung unter freiem Himmel, die Magie der Lichter, die klare Akustik trotz der Größe der Arena, das Leuchten der Sterne über den Köpfen und die Lichter der Handys (früher nahm man Feuerzeuge) um einige Phasen der Aufführung zu begleiten. Einzige Unvorhersehbarkeit ist wie immer das Wetter!! Doch wir hoffen auf eine sternenklare Nacht!

Die Aufführung findet am **28. Juli 2019** statt. Aus organisatorischen Gründen müssen wir die Eintrittskarten schon sehr früh bestellen, darum bitten wir alle Interessierten sich so bald als möglich anzumelden.





Passeggiata comoda a Signato

Kurze Wanderung nach Signat

Come prima passeggiata del 2019 abbiamo scelto l'uscita di mezza giornata verso Signato, che è esposta ai primi raggi di sole del mattino fino agli ultimi raggi verso sera. La giornata tersa ci ha offerto una magnifica camminata. Lungo il sentiero abbiamo visto molte lucertole al sole, come galli maestosi con le galline, che razzolavano, libere. Qualche ciuffo di bucaneve, rare viole e fiorellini gialli, piccolissimi, sbucavano coraggiosi tra l'erba secca e il terreno asciutto. Mentre di fronte a noi il lato ombreggiato della Val Isarco, le Dolomiti ed il Colle erano ancora imbiancati di neve.

Chiacchierando siamo giunti a Signato, dove abbiamo incontrato un giovane contadino che ha iniziato a potare un albero di gattici, regalandoci dei mazzi! La vista su Bolzano, la funivia del Renon e le prime case di Soprabolzano erano

proprio un nitido panorama, goduto da noi seduti sulle panche e tavolini del bar ancora chiuso.

Ritornando verso la fermata del bus avevamo sempre tutta la catena del Catinaccio e lo Sciliar davanti a noi. Giusto per la foto di gruppo!

Una breve tappa alla locanda vicina alla fermata, per una bibita o un dolce, e poi via con l'autobus per Bolzano rientrando felici e contenti.

Christina



Für den ersten Halbtagesausflug haben wir Signat bei Bozen gewählt. Diese Ortschaft wird vom ersten bis den letzten Sonnenstrahl erreicht, was wir bei dem klaren Himmel genießen konnten.

Längs der Wanderung begegneten

wir mehreren Eidechsen, die sich in der Sonne aufwärmten, sowie stolzen Hähnen mit ihrer Hühnerschar, die in der Erde wühlten. Einige vorwitzige Schneeglöckchen und hie und da auch Veilchen sowie winzige gelbe Blümchen lugten tapfer zwischen dürrem Gras aus dem trockenen Boden hervor.

Die gegenüberliegende Seite des Eisacktales lag im Schatten und die Dolomiten präsentierten sich Schnee bedeckt. Auch auf Kohlern sah man noch den Schnee liegen. Plaudernd erreichten wir Signat wo wir einen jungen Bauern beim Stutzen eines Palmbaumes antrafen. Er schenkte uns allen einige Zweige.

Die Aussicht auf Bozen, die Rittner Seilbahn und die ersten Häuser von Oberbozen ist einmalig. Wir rasteten eine Weile auf der Terrasse einer Bar, die leider geschlossen hatte und genossen die warme Sonne.

Auf dem Rückweg zur Bushaltestelle hatten wir die schneebedeckte Rosengartenkette und den Schlern vor uns. Ein herrlicher Ausblick, dort machten wir auch unser Gruppenfoto.

Zum Schluss unseres Spaziergangs machten wir noch Halt in einer Wirtschaft zu Kaffee und Kuchen (wer wollte) und dann zum Autobus nach Bozen wo wir glücklich und zufrieden ankamen.

Christina



Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



19.01.2019

Monti del Lago di Garda Berge um den Gardasee

da Malcesine a Navene - von Malcesine nach Navene

Con la camminata sui monti del Lago di Garda abbiamo iniziato la stagione delle escursioni in montagna per il corrente anno. L'adesione alla gita ha riscosso un buon successo con una partecipazione superiore ad ogni aspettativa.

Volutamente il percorso scelto non ha interessato il solito paesaggio, tipico di Malcesine con olivi, villette e stradiccioline cementate o in ciottoli. Si è cercato invece di percorrere sentieri poco frequentati attraversando boschi prevalentemente di lecci, ai limiti della zona di protezione integrale. Abbiamo incontrato casolari agricoli (Case Faigolo), con una buona vista del lago, ma il panorama più spettacolare è stata la visione intero lago, dal Monte Fubia, da Riva del Garda a oltre Gardone, con lo sfondo delle Prealpi Bresciane e più lontane le Dolomiti di Brenta ed il Gruppo del Monte Stivo. La salita ha comportato una qualche piccola difficoltà, per il percorso appena accennato e per il superamento di alcune roccette. Ma ne valeva la pena. Notevoli inoltre le tracce lasciate dal passaggio dei cinghiali ed i resti di opere militari della prima guerra mondiale.

Dopo il legittimo "ri-fornimento viveri" a Navene, abbiamo liberamente passeggiato per le stradine molto suggestive di Malcesine, fin sotto le mura del Castello Scaligero.

Fiorenzo Degasperì nel suo libro Castelli del Trentino, racconta che "le numerose tombe ritrovate sullo scoglio ove sorge il castello ha dato il nome al luogo: Males Scilices, ovvero scoglio dei morti". Poco incoraggiante per la verità.

Mi sembra che la gita complessivamente sia andata bene.

Arrivederci alla prossima!

Luigi



Mit dieser Wanderung auf den Bergen um den Gardasee haben wir die heurige Wandersaison eröffnet. Die Teilnahme an diesem Ausflug war von Erfolg gekrönt und weit über unserer Erwartung.

Absichtlich habe ich einen Weg gewählt, der nicht typisch für Malcesine ist, zwischen Olivenhaine, kleinen Villen, Gassen die gepflastert oder zementiert sind. Unser Weg führte uns über Wegen, die wenig begangen werden durch Wälder von Steineichen und am Rande von geschützten Zonen. Auf unserem Weg kamen wir an Landhäusern vorbei, den sogenannten „Case Fagiolo“, mit einer guten Sicht auf den See. Doch das spektakulärste Panorama auf den ganzen See hatten wir vom Monte Fubia aus.

Von Riva del Garda bis über Gardone mit den Voralpen von Brescia und im Hintergrund die Dolomiten des Brenta, und die Gruppe Monte Stivo. Der Aufstieg war durch den felsigen Grund etwas schwierig, doch es hatte sich ausgezahlt. Die Präsenz vieler Wildschweine konnten im Wald ausgemacht werden, auch einige Ruinen aus dem ersten Weltkrieg, die noch vorhanden sind fielen uns auf.

Nach der verdienten Mittagspause in Navene gönnten wir uns einen Spaziergang durch die malerischen Gassen von Malcesine bis hin zu den Mauern des „Castello Scaligero“.

Fiorenzo Degasperì erzählt in seinem Buch „Castelli del Trentino“, über die Gräber, die sich auf den Klippen befinden, wo das Schloss erbaut wurde und dem Ort seinen Namen gaben: „Males Scilices“, das heißt soviel wie Todesklippe. Nicht eben sehr einladend.

Alles in allem ist der Ausflug gut verlaufen und ich freue mich schon auf das nächste Mal.

Luigi





Destinazione 5 per mille per la nostra/vostra associazione LAPIC/UVZ

Bestimmung der fünf Tausendstel für unseren/euren Verband UVZ/LAPIC

Si sta avvicinando a grandi passi il tempo per l'annuale dichiarazione dei redditi.

Anche per l'anno 2019 è prevista la possibilità di destinare la quota del cinque per mille sul reddito delle persone fisiche del 2018 ai soggetti del volontariato alle attività sociali.

Anche la nostra associazione rientra nella categoria dei beneficiari.

Ci permettiamo di chiedere a ciascun socio di considerare tale circostanza e se d'accordo, di optare per il sostegno della associazione, indicando nell'apposita casella del mod. 730 o del mod. unico 2018, il codice fiscale

94004320217

A tal fine occorre utilizzare l'apposito riquadro, apponendo la propria firma.

Tale scelta non comporta alcun aggravio fiscale.

Saremo veramente grati se i soci potessero sensibilizzare in tal senso eventuali amici, parenti, o conoscenti.

Ringraziamo vivamente dell'attenzione, e per quanto ognuno di noi deciderà al riguardo nell'interesse della nostra associazione.

Schon bald ist wieder Zeit für die Steuererklärung für das Jahr 2018. Auch dieses Jahr ist vorgesehen, dass 5Tausendstel des Einkommens der physischen Personen an einen Verband ohne Gewinnabsichten zugewiesen werden kann.

Auch unser Verband fällt unter dieser Kategorie.

Darum erlauben wir uns, euch liebe Mitglieder zu bitten, bei der Steuererklärung die 5Tausendstel unserem Verband zuzuweisen, es reicht die Nummer des Steuerkodex

94004320217

anzugeben und zu unterschreiben.

Für den Erklärer entsteht keine zusätzliche Steuerlast.

Wir wären euch allen sehr dankbar, wenn ihr auch Freunden, Verwandten und Bekannten unsere Steuernummer zu diesem Zweck weitergeben würdet.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitgliedern und Unterstützern, die bei ihrer Steuererklärung an unseren Verband denken!

GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ

GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

1° elenco dei Soci che hanno risposto esattamente al concorso "UNA GIORNATA A INNSBRUCK"

1. Liste der Mitglieder die die richtigen Antworten zum Quiz "FAHRT NACH INNSBRUCK (A)" geschickt haben:

- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | Anhaus Ingrid |
| 2 | Albertani Sonia |
| 3 | Antonello Anna Maria |
| 4 | Batelli Valentino |
| 5 | Battistuzzi Maria Angela |
| 6 | Bertolini Emanuela |
| 7 | Bottaro Adriana |
| 8 | Canins Cristina |
| 9 | Canzi Maria |
| 10 | Carlin Loredana |
| 11 | Cavada Daniela |

- | | |
|----|-------------------------|
| 12 | Daccordo Barbara |
| 13 | Dadam Erika |
| 14 | Dagostin Nadia |
| 15 | Dalla Bona Maria Grazia |
| 16 | Della Coletta Linda |
| 17 | Delvai Graziella |
| 18 | Diegoli Susanna |
| 19 | Dubois Renzo |
| 20 | Fila Eugenio |
| 21 | Finetto Ivana |
| 22 | Franzoni Silvano |
| 23 | Gozzo Yvonne |
| 24 | Graiff Mirella |
| 25 | Hosp Leo |
| 26 | Kramer Ingrid |
| 27 | Lorenzini Anna Maria |
| 28 | Losso Marzia |
| 29 | Lutz Ildegarda |
| 30 | Mambelli Loredana |

- | | |
|----|------------------------|
| 31 | Mancin Luisa |
| 32 | Marabese Fernanda |
| 33 | Marchetto Enzo |
| 34 | Orlandi Annamaria |
| 35 | Pallaoro Graziella |
| 36 | Pfaffstaller Erna |
| 37 | Pichler Erna |
| 38 | Pisciali Wanda |
| 39 | Pisetta Lorella |
| 40 | Quinz Carlo |
| 41 | Rindler Margarete |
| 42 | Sanoner Elisabeth |
| 43 | Schievene Regina |
| 44 | Somiá Carla |
| 45 | Sommariva Mario |
| 46 | Sperandio Silvana |
| 47 | Tava Rita |
| 48 | Tergolina Giuseppe |
| 49 | Vonmetz Anna Elisabeth |



GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

“Fahrt nach Innsbruck (A)”

TEILNAHMEBEDINGUNG:

Die Teilnahmebedingungen sind sehr einfach. Ab diesem Informationsblatt bis zu jenem im August hat jedes Mitglied die Möglichkeit am Wettbewerb teilzunehmen. Lest aufmerksam unsere Artikel, die Antworten findet ihr alle dort.

Dann den vorgesehenen Abschnitt ausfüllen und an den UVZ/LAPIC, Duca D'Aosta Str. 68 – 39100 BOZEN einsenden.

Alle Mitglieder des UVZ-LAPIC welche den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2019

eingezahlt haben, können an diesem Wettbewerb teilnehmen. Ausgeschlossen sind die Vorstandsmitglieder des UVZ-LAPIC und deren Familienmitglieder.

Die Gewinner werden unter den eingesandten Antworten, welche bis zum 23.08.2019 eingegangen sind ermittelt und bis 16. September von ihrem Gewinn mit einem Schreiben informiert. Im Nachrichtenblatt vom September werden dann alle Namen der glücklichen Gewinner veröffentlicht.

Viel Glück!

PREISE:

**Fünfundzwanzig
Gutscheine für die
Preisreise inkl. Fahrt,
Mittagessen und
Begleitperson
LAPIC-UVZ.**



QUESITI / QUIZ

- 1) Come si chiama la sindrome della pelle invecchiata ed ispessita dal sole?
Wie heißt das Syndrom der schnell alternden Haut?
- 2) Tra le erbe suggerite per la primavera, qual'è indicata per i dolori reumatici?
Welches von den genannten Kräutern hilft gegen Rheumatismus?
- 3) Chi ha composto la musica dell'Aida?
Wer hat die Musik zur Aida komponiert?
- 4) I rami di quale pianta ci sono stati regalati durante la gita a Signato?
Welche Zweige wurden uns bei der Wanderung in Signat geschenkt?

RISPOSTE / ANTWORTEN

1	2
3	4



GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ

“Una giornata a Innsbruck”

NORME DI PARTECIPAZIONE:

Le norme per partecipare al nostro concorso sono molto semplici. Dal presente notiziario, e fino ad agosto, saranno proposti dei quesiti ai quali vi sarà chiesto di rispondere, seguendo le indicazioni (vedi tagliando sottostante); lo stesso, compilato, dovrà pervenire, per posta od altro mezzo, alla segreteria Lapid/Uvz, Via Duca d'Aosta, 68 - 39100 Bolzano.

Possono partecipare tutti i soci Lapid/Uvz

in regola con il Tesseramento 2019. Sono esclusi i dirigenti Lapid/Uvz e familiari.

Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 23/08/2019, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 16 settembre 2019. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario.

Buona fortuna!

I PREMI

Venticinque buoni validi per una giornata a Innsbruck, comprensivi di pranzo, trasferimento e assistente LAPIC-UVZ.



Tagliando valevole per la partecipazione al concorso Lapid-Uvz
Abschnitt gültig für die Teilnahme am Wettbewerb Uvz-Lapid

“Una giornata a Innsbruck (A)”
“Fahrt nach Innsbruck (A)”

Notiziario I.C. / Nachrichten für Z.I. n.2/2019

Le domande sono riportate sul retro della pagina – Die Fragen befinden sich auf der Rückseite

(Barrare la casella corrispondente – Zutreffendes Kästchen ankreuzen)

SOCIO
MITGLIED

EFFETTIVO
INVALIDE

PSO/NDT

REU/LUPUS

AGGREGATO
FÖRDERER

Cognome/Nachname

Via/Strasse

Nome/Name

Città/Stadt

N. Tessera Lapid/N. Ausweis Uvz

Telefono/Telefon