

LAPIC-UVZ ONLUS - Via Duca d'Aosta, 68 - Bolzano
Tel. 0471 287336 - Fax 0471 409780 - www.lapicuvz.it - info@lapicuvz.it

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art.1, comma 2, CNS BOLZANO

Periodico mensile - Composto ed impaginato in proprio - Stampa: INGRAF, Ora
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976 - Direttore resp.: Luigi Stefani

Anno 41

Luglio / Agosto 2018

N. 5



Tempo di sole: benefici e problemi per la pelle e la salute

Sommerzeit: Wohltat und Risiko für die Haut und die Gesundheit

1^a parte - I. Teil

Un nostro socio del gruppo Psoriasi, il sig. Renato, tempo fa ci ha consigliato la lettura di un libro: "La pelle felice" di Yael Adler. Un corposo capitolo tratta la relazione tra luce, sole, salute del corpo e della pelle. Abbiamo deciso di provare a trarne qualche spunto, in considerazione anche del periodo estivo e del tempo che trascorriamo alla luce del sole. Consigliamo comunque la

lettura integrale del testo, che è sicuramente molto interessante, per non dire "importante" per la propria salute.

Luce, sole e benefici.

Per l'essere umano la luce è da sempre una fonte imprescindibile di energia. In particolare, la luce del sole è fonte di una gamma vastissima di raggi, che per il nostro organismo sono in parte bene-

fici e in parte dannosi. Assorbiamo la luce con gli occhi, ma anche con la pelle e le influenze sono percepite anche dal sistema nervoso.

A seconda del grado di luminosità e delle tonalità di colore, il nostro umore ne risulta influenzato, rendendoci sereni oppure carichi di energia. La mancanza di luce al contrario ci rende privi di energia e concentrazione o depressi.



ORARI ESTIVI – SOMMER-ÖFFNUNGSZEITEN

(dal 15 giugno al 20 agosto / vom 15. Juni bis 20. August)

Dal lunedì al giovedì: / Von Montag bis Donnerstag:
08.30-12.30 e 14.30 – 18.00

Venerdì / Freitag: 08.30 – 12.30

I nostri uffici resteranno chiusi per ferie dal 9 al 19 agosto
Wegen Ferien bleibt unser Büro vom 9. bis 19. August geschlossen





La luce del sole gioca un ruolo importante sulla regolazione di melatonina e serotonina, che regolano a loro volta il ciclo del sonno e della veglia.

La melatonina, oltre a conciliare efficacemente il sonno, è un ottimo antiossidante, cioè contrasta l'invecchiamento cellulare e anzi è in grado di riparare i danni che il sole provoca alla pelle, purtroppo solo in parte. Troppa melatonina però provoca stanchezza e disturbi depressivi: questo accade soprattutto in inverno quando c'è poca luce.

La serotonina invece si forma durante il giorno, in particolare in estate o facendo movimento, è un ottimo antidepressivo ed è anche il precursore della melatonina, cioè ne permette la formazione. Quindi l'alternanza tra buio e luce del sole incide in modo decisivo sull'equilibrio di questi due ormoni, melatonina e serotonina, e a loro volta questi influenzano la salute della pelle, il giusto dormire e il nostro umore. Il corpo umano e la natura sono collegati in modo veramente mirabile!

La luce del sole è fondamentale anche

per la produzione di vitamina D: un'esposizione al sole di quindici-trenta minuti fornisce una buona dose di unità di vitamina D. Questa vitamina è talmente importante per la salute del corpo che la natura ha previsto due modi differenti per renderla disponibile.

Oltre all'assimilazione attraverso l'esposizione solare della pelle, è possibile reperire la vitamina D anche grazie al cibo. La troviamo in alte concentrazioni nel pesce grasso, come il salmone, l'aringa, lo sgombro, l'olio di fegato di merluzzo e in misura inferiore nel fegato di bovino, nel tuorlo d'uovo e in alcuni funghi. Specialisti di tutto il mondo e di tutti i campi della medicina organizzano ogni anno una grande quantità di convegni sull'utilità della vitamina D: gli psichiatri considerano le sue proprietà antidepressive, gli immunologi conoscono la sua capacità di rafforzare l'autodifesa dell'organismo, i ginecologi sottolineano ormai da tempo la sua importanza per la prevenzione dell'osteoporosi.

Per quanto riguarda la pelle, le sue proprietà sono veramente notevoli: la vitamina D è importante per la prevenzione del basalioma e del melanoma (i noti tumori della pelle) migliora i casi di infezione della pelle e la psoriasi.

Agli amanti del solarium (di cui accenneremo più avanti i danni!) non piacerà sapere che i raggi UVA prodotti da questi apparecchi non sono utili per la produzione di vitamina D, che viene stimolata solo dai raggi UVB. L'applicazione di creme solari fortunatamente non influenza significativamente la diminuzione di assimilazione di vitamina

D; la maggior parte di noi ha comunque un livello di vitamina D troppo basso, anche in estate, perfino chi vive molto all'aria aperta.

E' possibile farsi misurare, su prescrizione medica, il tasso di vitamina D ed in caso di carenza si può ricorrere all'uso di integratori; lo consiglia anche l'Organizzazione mondiale della sanità, sia per i bambini che per gli adulti. Un'alternativa naturale può essere l'assunzione di olio di fegato di merluzzo oppure, come suggerisce l'autrice in modo un po' ironico, "mangiarsi ogni mattina 500 grammi di sgombro bello grasso"!

Nel complesso, dal punto di vista dermatologico, la luce del sole apporta molti benefici: lo sanno bene i malati di psoriasi e neurodermite, perché il sole attenua la difesa immunitaria della pelle, agendo come fosse una crema al cortisone.

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



Ein Mitglied der Psoriasis Gruppe, Herr Renato, hat uns vor einiger Zeit ein Buch empfohlen, und zwar: „Haut Nah“ von Yael Adler. Ein wichtiges Kapitel in diesem Buch handelt vom Licht, der Sonne und der Gesundheit unseres Körpers und der Haut. Wir möchten nun aus diesem Buch einige Eindrücke, besonders auf Hinsicht der Sommerzeit, zusammenfassen um unseren Lesern interessante Einblicke, um nicht zu sagen, wichtige, zu der Gesundheit unsrer Haut darlegen.

INDICE - INHALT

Informazioni del gruppo REU- LAPIC Mitteilung der Rheumagruppe – UVZ-LAPIC	3
Salute e benessere oltre i 60 anni Gesundheit und Wohlbefinden mit 60+!	4
Pensieri per ringraziare Gedanken zum Danken.....	5
Calendario iniziative LAPIC 2018 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2018	6
Grazie al signor Mario, insegnante di Yoga Danke Mario, unser Yogalehrer	8
Alla scoperta della città con Christina Christina zeigt uns die Stadt	8
Soggiorno ad Abano Thermenaufenthalt in Abano	9
Nuova proposta Neues Angebot	10
Grosser Wettbewerb "Dörfer und kleine Städte im Veneto"	11
Grande concorso "Borghi e piccole città in Veneto"	12



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



Licht, Sonne und Wohltaten.

Für die Menschheit ist **das Licht** seit Anbeginn der Zeit eine lebensnotwendige Quelle der Energie. Im Besonderen das Sonnenlicht mit dem weitgefächerten Spektrum seiner Strahlen, die für unseren Organismus teils lebenswichtig und teils schädlich ist. Wir nehmen das Sonnenlicht nicht nur mit unseren Augen auf, sondern auch mit unserer Haut, es beeinflusst aber auch unser Nervensystem.

Unser Wohlbefinden richtet sich nach der Helligkeit und der Farben, daraus schöpfen wir Energie. Fehlt das Licht, leiden wir an Depressionen, Konzentrationsschwäche und Energielosigkeit. Das Tageslicht spielt eine große Rolle bei der Regulierung des Melatonin- und Serotoningehaltes, der auch für den Schlaf- und Wachzyklus verantwortlich ist.

Das Melatonin reguliert nicht nur den Schlafzyklus, sondern ist auch antioxidativ, das heißt, es reguliert das Altern der Zellen und wirkt teilweise auch den Schäden durch zu viel Sonneneinwirkung entgegen. Zuviel Melatonin hingegen wirkt sich durch Müdigkeit und Depressionen aus; dies passiert hauptsächlich im Winter wenn die Tage kürzer sind. Das Serotonin hingegen entsteht im Tagesverlauf, besonders im Sommer und bei Bewegung im Freien, es ist ein effektives Antidepressivum und Vorläufer des Melatonins, das erst so vom Körper produziert werden kann. Durch die Wechselwirkung zwischen Dunkelheit und Licht wird das Gleichgewicht der beiden Hormone Serotonin und Melatonin geregelt, sowie die Gesundheit der Haut, das Schlafverhalten und unsere Stimmung beeinflusst. Der menschliche Körper und die Natur sind unglaublich gut vernetzt.

Das Sonnenlicht ist verantwortlich für die Erzeugung des Vitamines D: die Sonneneinstrahlung von fünfzehndreißig Minuten reicht für den Tagesbedarf an Vitamin D. Dieses Vitamin ist so wichtig für die Gesundheit des Körpers, dass die Natur vorgesehen hat es auch über die Nahrung aufzunehmen. Es findet sich im fetten Fisch, wie dem Lachs, Hering, Makrele, Lebertran und in abgeschwächter Form auch in der Rindleber, dem Eigelb und in einigen Pilzen. Jedes Jahr werden Ärztekongresse zu diesem Thema abgehalten und die verschiedenen Spezialisten referieren über die Notwendigkeit dieses Vitamin. In der Psychiatrie werden seine Eigen-

schaften als Antidepressivum geschätzt, die Immunologen sprechen von dessen Kapazität die Immunabwehr zu stärken, Gynäkologen haben erkannt, dass das Vitamin D hilft, der Osteoporose vorzubeugen. Wie gesagt, das Vitamin D ist wichtig für die Gesundheit unseres Körpers in vielen Bereichen. Was die Haut betrifft sind dessen Eigenschaften umfangreich: das Vitamin D ist wichtig zur Vorbeugung zum Hautkrebs (Basaliom und Melanom), da es Entzündungen entgegenwirkt.

Liebhaber des Solariums werden nicht gern hören, dass die UVA Strahlen dieser Apparate kein Vitamin D produzieren, dies geschieht nur bei UVB Strahlen.

Sonnencremen verhindern Gott sei Dank nicht die Aufnahme von Vitamin D; trotzdem nehmen die meisten Menschen zu wenig Vitamin D auf, sogar jene die die meiste Zeit im Freien verbringen. Mit gezielter Ernährung kann man etwas dagegen tun, doch wer kann am Morgen einen halben Kilo Makrele essen? fragt sich die Autorin. Im Endeffekt kann man sagen, dass aus Sicht der Hautärzte, das Sonnenlicht für verschiedene Krankheiten, im Besonderen bei der Schuppenflechte und der Neurodermitis ein natürliches Heilmittel ist, als wäre es eine Kortisonsalbe.

(Fortsetzung folgt)

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

Informazioni del gruppo REU- LAPIC

Rammento a tutti gli interessati che le iscrizioni alle nostre attività motorie partiranno subito dopo il 28 Agosto 2018.

Buone ferie a tutti e spero di vedervi numerosi nelle prossime attività.

La delegata Gruppo Reuma
Edda Bottaro

Mitteilung der Rheumagruppe - UVZ-LAPIC

Ich möchte alle Interessierten daran erinnern, dass die Neueinschreibungen zu den verschiedenen Aktivitäten ab 28. August 2018 möglich sind. Mir bleibt noch euch allen eine schöne Urlaubszeit zu wünschen und

hoffe, dass wir uns im Herbst wieder zahlreich bei den Kursen wiedersehen.

Die Vorsitzende der Rheumagruppe
Edda Bottaro

GINNASTICA IN ACQUA / WASSERGYMNASTIK

Lunedì / Montag	09.40 - 10.30	Lido di Bolzano/Bozen
Giovedì / Donnerstag	10.30 - 11.20	Lido di Bolzano/Bozen
Venerdì / Freitag	09.00 - 09.50	Haus St.Benedikt - Gries
	10.00 - 10.50	

FELDENKRAIS

Lunedì / Montag	10.40 - 11.40	UPAD - Via Firenze
-----------------	---------------	--------------------

GINNASTICA DOLCE / LEICHTE GYMNASTIK

Mercoledì / Mittwoch	9.30 - 10.30	UPAD - Via Firenze
----------------------	--------------	--------------------

YOGA

Mercoledì / Mittwoch	09.00 - 10.30	Palestra Tresanti
----------------------	---------------	-------------------



Salute e benessere oltre i 60 anni

Gesundheit und Wohlbefinden mit 60+

Il giorno 11 maggio nella sala della Chiesa di Tre Santi si è tenuto un incontro "60+ Muoversi è vita. Prevenzione delle cadute nella popolazione over 60. Mantenere autonomia e salute per combattere attivamente l'osteoporosi", con relatori il Dr. Bernd Raffener e l'assistente sanitaria Patrizia Corazza coadiuvata dall'infermiera Petra Peintner. Ha preso la parola in Dr. Raffener che attraverso una proiezione ha parlato dell'osteoporosi e dell'importanza della prevenzione.

La signora Corazza ha portato delle statistiche interessanti: 1 anziano su 3 cade almeno una volta all'anno. Molte cadute avvengono a causa della diminuzione della forza e della capacità di movimento. Se l'anziano rimane attivo, si sente più sicuro.

Altro motivo di cadute sono i disturbi dell'equilibrio: è possibile tenerlo in allenamento facendo esercizi mirati attraverso il ballo, la ginnastica, il Feldenkrais, il Pilates e il Tai Chi.

Da non sottovalutare le variazioni di pressione arteriosa, la limitazione della vista e dell'udito.

Con l'avanzare dell'età l'occhio abbisogna di più tempo per adattarsi alla luce e ci è stato consigliato di usare per la notte una luce dotata di sensore di movimento. Insieme a questo sono stati



presentati altri ausili per rendere la vita più sicura.

Un capitolo importante è stato dedicato a tutte quelle azioni che con l'avanzare dell'età non si dovrebbero fare ma che, per fretta o per pigrizia, si continuano a fare: salire sulle sedie, arrampicarsi sui mobili o fili degli elettrodomestici che toccano terra, gli angoli dei tappeti non fissati correttamente a terra che posso-

no portare ad inciampare facilmente.

La conferenza è terminata auspicando che, per la nostra sicurezza, vengano messi in pratica tutti i consigli dati in questa conferenza.

Edda Bottaro



Am 11. Mai organisierte die Rheumagruppe der UVZ-LAPIC ein Treffen mit Dr. Bernd Raffener, der Sanitätsassistentin Frau Patrizia Corazza und der Krankenpflegerin Frau Petra Peintner zum Thema „Sturz, nein Danke!“

Den Anfang machte der Rheumatologe Bernd Raffener der über die Osteoporose sprach und wie wichtig eine Vorbeugung ist.

Frau Corazza erläuterte uns die Statistiken: 1 ältere Person auf 3 fällt mindestens einmal im Jahr. Viele Stürze passieren, weil die Kräfte nachlassen und die Beweglichkeit fehlt. Bei einem aktiven Menschen passiert es seltener, dass er zu Fall kommt da er sicherer auf den Beinen ist.

Weiterer Grund für Stürze sind Gleich-



gewichtsstörungen: mit einem gezielten Training kann man dies verbessern. Zum Beispiel tanzen, turnen, Feldenkrais, Pilates und Tai-Chi helfen die Funktion des Gleichgewichtorgans zu erhalten. Ein aktiver Mensch fühlt sich sicherer! Auch die Schwankungen des Blutdrucks, die Verminderung der Sicht und des Hörens sind Ursachen für Stürze. Beim Fortschreiten des Alters braucht

das Auge länger um sich dem Licht anzupassen, deshalb ist es sinnvoll einen Bewegungsmelder zu installieren. Auch andere Hilfsmittel wurden vorgestellt um das Leben im Alter zu erleichtern und sicherer zu gestalten. Ein wichtiges Kapitel wurde all den Aktivitäten gewidmet, die man im Alter unterlassen sollte, aber aus Gewohnheit oder Faulheit nicht ablegt. Z.B. anstatt

eine Leiter zu nehmen, sich auf Stühle und Tische zu stellen, Elektrokabel, die am Boden herumliegen, Teppiche die rutschen oder die Ecken aufstellen u.v.m.

Das Treffen endete mit dem Wunsch, dass diese Anregungen ernst genommen werden, zu Gunsten unserer eigenen Sicherheit.

Edda Bottaro

Pensieri per ringraziare Gedanken zum Danken

Sono grata...

- per le tasse che devo pagare perché vuol dire che ho lavoro e un reddito
- per i pantaloni che stanno un po' stretti, perché significa che ho abbastanza da mangiare
- per il caos dopo una festa, perché significa che ho attorno a me gente carina
- per l'erba da tagliare, le finestre da pulire, perché significa che ho un posto dove stare
- per le lamentele sul governo ad alta voce perché vuol dire che viviamo in un paese libero e con diritto di opinione
- per l'ultimo posto libero al parcheggio, perché questo significa che mi posso permettere una macchina
- per la signora seduta dietro di me in chiesa che canta tutta stonata, significa che sento ancora bene
- per la montagna di biancheria da lavare e stirare, perché vuol dire che ho vestiti a sufficienza
- per la stanchezza alla sera e i mu-

scoli indolenziti, perché significa che sono capace di lavorare duramente

- per il suono della sveglia, perché significa che mi è stato regalato un altro giorno!

(Ogni tanto vale la pena vedere le cose da un altro punto di vista)



Ich bin dankbar...

- für die Steuern, die ich zahle, weil das bedeutet, ich habe Arbeit und Einkommen
- für die Hose, die ein bisschen zu eng sitzt, weil das bedeutet, ich habe genug zu essen
- für das Durcheinander nach einer Feier das ich aufräumen muss, weil das bedeutet, ich war von lieben Menschen umgeben
- für den Rasen der gemäht, die Fenster, die geputzt werden müssen,

weil das bedeutet, ich habe ein Zuhause

- für die laut geäußerten Beschwerden über die Regierung, weil das bedeutet, wir leben in einem freien Land und haben Recht auf freie Meinungsäußerung
- für die Parklücke, ganz hinten in der äußersten Ecke des Parkplatzes, weil das bedeutet, ich kann mir ein Auto leisten
- für die Frau, die in der Kirche hinter mir sitzt und falsch singt, weil das bedeutet, dass ich gut hören kann
- für die Wäsche und den Bügelberg, weil das bedeutet, dass ich genug Kleidung habe
- für die Müdigkeit und schmerzende Muskeln am Ende des Tages, weil das bedeutet, ich bin fähig hart zu arbeiten
- für den Wecker, der morgens klingelt, weil das bedeutet, mit wird ein neuer Tag geschenkt!

(Manchmal lohnt es sich den Blickwinkel zu wechseln)

**5 per mille per l'Associazione Lapic-Uvz
metti la tua firma e
indica il codice fiscale:
5 Tausendstel für den Uvz-Lapic
Gib deine Unterschrift
für diese Steuernummer:
94004320217**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FINANZE in UNO degli spazi sottostanti)

Spazio per il contribuente per indicare il codice fiscale del beneficiario (in caso di scelta FINANZE in UNO degli spazi sottostanti) Codice fiscale del beneficiario (es. 94004320217)		Spazio per il contribuente per indicare il codice fiscale del beneficiario (in caso di scelta FINANZE in UNO degli spazi sottostanti)	
Spazio per il contribuente per indicare il codice fiscale del beneficiario (in caso di scelta FINANZE in UNO degli spazi sottostanti)		Spazio per il contribuente per indicare il codice fiscale del beneficiario (in caso di scelta FINANZE in UNO degli spazi sottostanti)	

In aggiunta a quanto indicato nell'informativa sul trattamento dei dati, contenuta nel paragrafo 3 delle Istruzioni, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinate alla quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.



Calendario iniziative LAPIC 2018

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2018

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*



25.08.2018

**Escursione - Ausflug
Casere (Valle Aurina)
Kasern im Ahrntal**

26.08. - 08.09.2018

**Soggiorno di mare e cura
Meer- und Kuraufenthalt
Cervia Terme**



15.09.2018

**Escursione - Ausflug
Gudon (Valle Isarco)
Gufidaun**



29.09.2018

**Gita premio "Borghi e piccole città del Veneto"
Preisreise "Dörfer und kleine Städte im Veneto"**



04. - 11.10.2018

**Tour Sicilia
Rundreise Sizilien**



06. - 13.10.2018

**Tour - Soggiorno marino
Grecia
Rundreise mit Meeraufenthalt
Griechenland**



14. - 27.10.2018

**Soggiorno termale
Kuraufenthalt
Abano
Hotel Meggiurato**

27.10.2018

**Escursione - Ausflug
Lago di Resia
Reschensee**



10.11.2018

**Escursione - Ausflug
Longomoso (Renon)
Lengmoos (Ritten)**

15.12.2018

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**



30.12.2018 - 02.01.2019

**Tour
- Capodanno
nelle Marche
- Jahreswechsel
in den Marchen**





Grazie al signor Mario, insegnante di Yoga Danke Mario, unser Yogalehrer

Quando qualcuno entra in sede e chiede di parlare con un responsabile, spesso pensiamo che debba lamentarsi di qualche cosa. Invece no! Una nostra socia ha voluto esprimere la sua gratitudine per il nostro insegnante di Yoga, una persona "molto competente nel suo insegnamento e splendida umanamente". Noi della Lapidic sappiamo quanto sia amato dalle sue allieve/i il sig.

Mario: ogni anno non abbiamo mai posti liberi nei suoi incontri!

Ringraziamo quindi sentitamente il sig. Mario che offre la sua professionalità e il suo tempo per i nostri soci, ormai da moltissimi anni!

La segreteria



Es passiert manchmal dass jemand in unseren

Sitz kommt und mit dem Verantwortlichen sprechen möchte. Da kommt immer das Gefühl auf, dass es sich um Beschwerden handelt. Diesmal nicht! Eine Dame, langjähriges Mitglied unseres Verbandes wollte ihre Dankbarkeit zu unserem Herrn Mario, der die Yoga-gruppe führt, ausdrücken: „Sehr kompetent in seiner Unterweisung und sehr einfühlsam allen gegenüber.

Wir vom Verband UVZ-LAPIC wissen wie sehr Herr Mario von seinen Yogateilnehmerinnen geschätzt wird, nie sind Plätze in seinem Kurs frei.

Deshalb möchten wir Herrn Mario für seine Professionalität und die Zeit die er unserem Verband und der Yoga-gruppe widmet, und zwar schon seit Jahren, herzlich danken!

Das Sekretariat

Alla scoperta della città con Christina Christina zeigt uns die Stadt

Giovedì 17 maggio la signora Christina Costaraoss ci ha accompagnato per un giro alla scoperta degli aspetti più curiosi della "città vecchia" di Bolzano.

Già al punto di ritrovo per la partenza a Ponte Talvera lato Theiner, Christina ci fa notare che su un basamento del ponte c'è la data di costruzione 1899-1900. Percorrendo via Cassa di Risparmio non possiamo fare a



meno di camminare con il naso all'insù ed ammirare gli Erker presenti sulle facciate delle case. Nei pressi della Clinica Santa Maria, in via dei Vanga, c'è una targa in memoria della permanenza di Mozart a Bolzano.

Proseguendo per Vicolo Mareccio arriviamo al vecchio argine del torrente Talvera. Christina ci ha invitati a cercare la data di costruzione che si trova vicino alle scalette che portano alle passeggiate. La targa porta il nome del costruttore e la data.

Al ritorno ci siamo fermati alla Chiesa del Sacro Cuore costruita nel 1897 dall'architetto e costruttore Johann Bittner, nativo di Bolzano. Lo stile è neoromanico con pietre di porfido digrossate a mano di color rossiccio e viola proveniente dalle cave di Bronzolo e Campodazzo per la facciata e per il portale e il cornicione grigio da Sinigo.

La chiesa è affiancata da 2 campanili alti 40 metri con 7 campane. Sotto il quadrante dell'orologio si trova una sfera, metà dorata e metà azzurra, che gira insieme all'orologio ed indica le fasi lunari.

All'interno vi sono numerose opere tra cui il mosaico nel coro di Ignaz Stolz.

Passando per via Vintler la nostra guida ci fa notare come in questa vi siano alcune meridiane. Ci ha spiegato come i Portici seguano una tipologia fissa che rivela l'impostazione unitaria di tutto il nucleo urbano. Sul portico si apriva l'ingresso della casa ed a fianco di esso il negozio, spesso ricavato nell'atrio; i piani soprastanti accoglievano l'abitazio-

ne. Le case, strette e lunghe, contenevano cortili, magazzini e stalle ubicate verso la strada posteriore tra le merci veneziane e quelle germaniche. Bolzano divenne un importante centro mercantile nel 1635 quando l'arciduchessa Claudia De' Medici, vedova di Leopoldo d'Asburgo, rilasciò i privilegi per un Magistrato Mercantile, da eleggersi dai commercianti di lingua tedesca e italiana.

Lasciamo i Portici dopo aver visto i vari lucernari, strutture interne e il vecchio portone dell'attuale Sportler. Alla fine della visita ringrazio a nome mio e dei partecipanti la signora Christina per la disponibilità e la competenza dimostrata e, dando appuntamento a giovedì 24, auspico che queste iniziative possano proseguire anche in autunno per imparare a conoscere meglio la nostra città.

Come diceva Christina "ogni tanto camminiamo guardando con occhi attenti in su, perché ci sono cose che possono gratificare gli occhi e far sì che una giornata iniziata in modo non proprio bello si trasformi".

Bottaro Edda



Am 17. Mai dieses Jahres trafen wir uns mit Frau Christina beim Kaffee Theiner um eine kleine Besichtigungstour



in der Altstadt zu unternehmen. Gleich an der Talferbrücke machte uns Christina aufmerksam, dass an den Grundmauern der Brücke das Baujahr 1899-1900 angebracht ist. Entlang der Sparkassenstraße gingen wir alle mit den Augen nach oben gerichtet, um die Häuser mit den schönen Erkern zu bewundern. Bei der Marienklarin in der Wangergasse befindet sich an einer Hausmauer ein Schild, das an den Aufenthalt Mozarts in Bozen erinnert.

Wir gelangten in die Maretschgasse und zur alten Uferbegrenzung der Talfer. Wir wurden von Christina angehalten das Baujahr zu finden das der Baumeister mit seinem Namen in Stein gemeißelt hat.

Auf dem Rückweg haben wir einen Abstecher zur Herz Jesu Kirche in der Rauschertorgasse gemacht, erbaut wurde sie im Jahr 1897 vom Bozner Architekt und Baumeister Johann Bittner. Der neoromanische Stil mit handgehauenen Steinen aus rötlichem und violetten Porphy, die aus dem Steinbruch von Branzoll und Atzwang, sowie das Gesims aus grauem Stein aus dem Sinicher Steinbruch.

Die Kirche ist von zwei Türmen eingerahmt, 40 Meter hoch und mit 7 Glocken bestückt. Unter der Turmuhr wurde eine Kugel angebracht, halb in Gold und halb in Hellblau, die die Mondphasen anzeigt. Im Innern der Kirche gibt es viele Gemälde, unter andern auch ein Mosaik auf dem Chor von Ignaz Stolz.

In der Vintler Gasse angekommen macht uns Christina auf die Meridiane aufmerksam.

Bei den Lauben angekommen sehen wir, dass sie in einer bestimmten Typologie der Städteplanung gehalten sind. Unter den Arkaden war der Eingang zu den oberen Etagen, die als Wohnung fungierten. Der Eingang zu den Wohnungen wurde oft als Geschäftsraum genutzt. Die Häuser waren schmal und lang und enthielten Innenhöfe, Lagerräume und auch Ställe, denn der Handel mit Waren aus Venedig und Deutschland war sehr rege. Bozen wurde im Jahr 1635 zu einem wichtigen Handelszentrum als die Fürstin Claudia de Medici, Witwe des Fürsten Leopold von Habsburg, der Stadt die Handelsprivilegien verlieh.

Bottaro Edda

Soggiorno ad Abano Thermenaufenthalt in Abano

Anche quest'anno con un gruppo numeroso siamo andati ad Abano per effettuare le cure termali.

L'albergo Venezia ci ha accolto con la solita cordialità e professionalità e abbiamo trovato qualche novità: il reparto inalazioni completamente rinnovato e la camera del sale nella quale, immersi in un clima di completo relax e con una piacevolissima musica di sottofondo si può fare un "pieno" di iodio.

Quest'anno il clima ci ha favorito... un clima estivo che ci ha fatto apprezzare più del solito il bellissimo parco e la piscina termale.

Tutto questo (non dimentichiamo l'ottima cucina) ha favorito l'ottimo umore dei partecipanti.

Io ho cercato di organizzare delle visite per movimentare qualche pomeriggio, ma devo dire che le mie proposte non hanno ottenuto un grande riscontro. Nonostante ciò siamo andati a Padova a visitare l'oratorio di San Giorgio con i bellissimi affreschi di Altichiero da Zevio (tardo 300). Sempre a Padova la mostra di Mirò e la visita notturna della cappella degli Scrovegni.

Io mi scuso se negli ultimi giorni ho un po' trascurato il gruppo, poiché mi sono fratturata le costole in un incidente in piscina. Il dolore era forte e ho dovuto stare molto a riposo. Ora tutto è dimenticato e mi resta il ricordo di tante belle giornate.

Nel viaggio di ritorno notavo che tutti avevano un viso rilassato e abbronzato: questo conferma che le cure di Abano sono necessarie per il nostro benessere e ci mantengono in salute.

Io vi auguro una bella estate con la speranza di ritrovarvi presto.

Con amicizia
Enzanora

Auch dieses Jahr waren wir wieder eine große Gruppe von Mitgliedern, die die Wohltaten der Therme genießen wollten.

Das Hotel Venezia hat uns wie immer freundlich willkommen geheißen und wir freuten uns auch auf die neue Inhalationsanlage, sowie dem erneuerten Salzzimmer inmitten von einem angenehmen Relax-Ambiente mit sphärischer Musik.

Auch mit dem Wetter hatten wir dieses Jahr Glück, so konnten wir während des ganzen Aufenthaltes den Park und die Schwimmbäder genießen.

Auch von der Küche wurden wir wie immer verwöhnt was unsere gute Laune noch erhöhte.

Ich organisierte auch einige Ausflüge um die Nachmittage etwas zu beleben, leider fand dies bei den Teilnehmern nicht allzu großen Zuspruch. Trotzdem fuhren einige von uns nach Padova um das Oratorium San Giorgio und die Fresken von Altieri da Zevio (frühes 3. Jh.) zu besichtigen. In Padova weilte auch die Ausstellung von Mirò welche wir besuchten. Auch unternahmen wir eine Nachtbesichtigung der Scrovegni-Kapelle.

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Teilnehmern dafür entschuldigen, dass ich die letzten Tage nicht wie üblich für alle da sein konnte. Leider hatte ich mir unglücklicherweise drei Rippen gebrochen. Das war sehr schmerzhaft und ich musste mich schonen. Jetzt aber ist es schon viel besser und ich wünsche allen eine schöne Sommerzeit.

In Freundschaft
Enzanora

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



Nuova proposta - Neues Angebot

Perineo e Pavimento Pelvico

Percorso teorico-pratico per conoscere, prendersi cura e attivare la sensorialità nella zona del perineo nella globalità di tutto il corpo.

Incontri di auto-consapevolezza, rivolti a donne e uomini che per prevenzione o necessità vogliono entrare in contatto con l'area del perineo e imparare a conoscerlo attraverso il movimento consapevole con il Metodo Feldenkrais® e il metodo Perineo Integrazione e movimento®.

Obiettivi del percorso:

- Localizzare, sentire e differenziare i diversi gruppi muscolari che integrano e formano il perineo/pavimento pelvico
- Rilassare, attivare e coordinare progressivamente i muscoli del perineo nella globalità corporea
- Conoscere e sperimentare situazioni dove la continua pressione sul perineo influenza la muscolatura del pavimento pelvico.
- Utilizzare la respirazione unita al movimento nella percezione e cura della zona perineale
- Integrare le conoscenze acquisite nella vita quotidiana, anche come prevenzione di disturbi come l'incontinenza e varie altre disfunzioni del pavimento pelvico.

Conduce il corso

Carla Slanzi Gamper

Insegnante Metodo Feldenkrais®

e Metodo Perineo-Integrazione e movimento® di Nuria Vives



Beckenbodentraining auf der Grundlage von Feldenkrais

Wollen Sie trotz Blasenschwäche weiterhin unbeschwert lachen?

Mit einfachen Übungen können Sie Ihren Beckenboden trainieren und der Blasenschwäche entgegenwirken. Unser Beckenboden wird nämlich durch viel Sitzen, Übergewicht oder Belastungen, wie sie bei der Geburt entstehen, stark beansprucht und geschwächt.

Der Beckenboden hat eine "tragende Rolle" und muss daher gezielt trainiert werden.

Zunächst einmal ist es dabei wichtig, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen.

Wir lernen:

- Lokalisieren, empfinden und unterscheiden der verschiedenen Muskeln des Beckenbodens
- Entspannen, aktivieren und koordinieren der verschiedenen Muskeln im Beckenbodenbereich
- Erkennen und erproben der verschiedenen Situationen in welchen Druck auf den Beckenboden entsteht
- Das Zusammenspiel von Atmung und Beckenbodenmuskulatur
- Das erlernte in die Tagesroutine aufnehmen, um Problemen im Beckenbodenbereich vorzubeugen, wie z.B. Belastungsincontinenz

Geleitet von

Carla Slanzi Gamper

Feldenkrais® Lehrerin und Beckenbodentraining

nach Nuria Vives

GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

4° elenco dei Soci che hanno risposto esattamente al concorso "BORGHI E PICCOLE CITTÀ DEL VENETO"

4. Liste der Mitglieder die die richtigen Antworten zum Quiz "DÖRFEN UND KLEINE STÄDTE IM VENETO" geschickt haben:

174	Albertani Sonia	179	Casarotti Franca	195	Kramer Ingrid
175	Anhaus Ingrid	180	Cavada Daniela	196	Marchetto Enzo
176	Barcheri Pierangela	181	Daccordo Barbara	197	Merci Lucilla
177	Bortolin Ester	182	Dagostin Nadia	198	Merci Carla
178	Campana Enzo	183	De Varda Gabriella	199	Monti Carmen
		184	Della Coletta Linda	200	Paiero Annamaria
		185	Di Puppo Maria Angela	201	Pallaoro Graziella
		186	Dorfmann Dagmar	202	Pfaffstaller Erna
		187	Dorfmann Margot	203	Pisciali Wanda
		188	D'orlando Rina	204	Raccaro Nives
		189	Fabi Quintilio	205	Ragionieri Claudia
		190	Franzoni Silvano	206	Seppi Josefina
		191	Frigo Anna Maria	207	Somià Carla
		192	Gafriller Franz	208	Steger Orsola
		193	Graiff Mirella	209	Tiso Luciana
		194	Hafner Emma	210	Zanella Fiorenza



GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

“Dörfer und kleine Städte im Veneto”

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 2018

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 20.08.2018 eingegangen sind ermittelt und bis 08. 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) Quale vitamina è stimolata dall'esposizione alla luce solare?
Welches Vitamin wird von der Sonne stimuliert?
- 2) Quante campane hanno i campanili della Chiesa del Sacro Cuore di Bolzano?
Wie viele Glocken haben die Kirchtürme der Herz Jesu Kirche?
- 3) Quale famoso musicista soggiornò a Bolzano?
Welcher berühmte Musiker hielt sich in Bozen auf?
- 4) Quando si riapriranno le iscrizioni per le nostre attività motorie?
Ab welchem Datum kann man sich wieder in unsere Gymnastikkursen einschreiben?

RISPOSTE / ANTWORTEN

1	2
3	4



GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ

"Borghi e piccole città del Veneto"

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 2018. Sono esclusi i dirigenti Lapid/Uvz e familiari.

Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 20/08/2018, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 8 settembre 2018. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario.

Buona fortuna!

I PREMI

Venticinque buoni validi per una giornata in Veneto, 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

"Borghi e piccole città del Veneto" "Dörfer und kleine Städte im Veneto"

Notiziario I.C. / Nachrichten für Z.I. n.5/2018

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