

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

Settembre 2018

N. 6

Volontariato Freiwilligenarbeit

In una riflessione riportata sul nostro notiziario (n°04 del giugno 2017) manifestavo la preoccupazione sulla scarsa partecipazione dei giovani alle varie attività della nostra associazione. In tale occasione invitavo i soci a comunicare il loro parere in merito per poter eventualmente aprire un dibattito che contribuisse ad esaminare il problema portando possibilmente a delle positive conclusioni.

Non è successo niente!

Il quotidiano "IL SOLE 24 ORE" del 16 giugno scorso ha pubblicato un articolo di Nunzio Galantino dal titolo accattivante che può fare riflettere: **"I volontari che rammendano la società"**.

Nella nostra provincia, in modo particolare nel mondo rurale il volontariato è molto diffuso, in ogni paese, o addirittura in ogni frazione, sono operanti il Corpo dei pompieri, la banda musicale, le varie associazioni sportive e alpinistiche, il coro parrocchiale ... e potrei continuare. Tutte le attività sono a carattere di volontariato con il contributo di gioventù ed anziani.

La lettura dell'articolo citato e la comprensione dei vari passaggi mi è stata piuttosto difficile. Cercherò di cogliere alcuni momenti che più mi hanno colpito: "L'agire insieme ha bisogno paradossalmente di protagonisti gelosi della propria libertà, quella che porta all'azione responsabile. Nella libertà dell'azione volontaria coordinata si

compie il passaggio dall'agire individuale all'agire sociale, che, accanto alla libertà, esige autonomia. ... Si agisce per rispondere a chi chiede aiuto e per dare senso alla propria vita." Pare opportuno non continuare per non correre il rischio di essere troppo pesante con il rischio di non essere letto.

Mi pare però che comunque ci sia abbastanza materia per ragionare sul fenomeno.

Scusate ma mi prendo la libertà di invitare i soci a comunicare possibilmente il loro parere in merito.

Un grazie inoltre all'amico socio che mi ha segnalato l'articolo citato.

Stefani Luigi



In unserem Nachrichtenblatt Nr. 4, Juni 2017 brachte ich meine Überlegungen zum Ausdruck in denen es um die mangelnde Bereitschaft der Jugend ging, sich in unseren Verband einzubringen. Damals lud ich unsere Mitglieder ein, ihre Meinung dazu zu äußern und damit eine Diskussion zu eröffnen um diesem Problem zu Leibe zu rücken und eventuelle Lösungen zu finden.

Leider hat sich niemand gemeldet.

In der Zeitung „IL SOLE 24 ORE“ vom 16. Juni las ich einen Artikel von Nun-

zio Galantino mit dem Titel **„Die Freiwilligen flicken die Gesellschaft“**, der mich nachdenklich stimmte.

In unserer Provinz, besonders auf dem Lande ist das Ehrenamt sehr lebendig. In jedem Dorf, sogar in jeder Fraktion gibt es eine Freiwillige Feuerwehr, eine Musikkapelle, die verschiedensten Sport- und Alpinvereine, der Kirchenchor und anderes mehr. All diese Aktivitäten leben von ehrenamtlichen Mitgliedern, jungen wie älteren.

Der Text des oben angegebenen Artikels war einigermaßen schwierig zu verstehen. Daher möchte ich nur einige Passagen, die mich besonders beeindruckt haben wiedergeben: „Die Zusammenarbeit der verschiedenen Figuren, die ihre Freiheit eifersüchtig verteidigen, ist genau das, was am Ende zu einer verantwortlichen Aktion führt. In der Freiheit der koordinierten ehrenamtlichen Aktivitäten, entsteht der individuelle Übergang zur sozialen Aktivität des Ehrenamtes ... man handelt um Bedürfnisse zu decken und dem eigenen Leben einen Sinn zu geben.“

Das Thema ist vielfältig und man könnte viele Seiten füllen. Doch möchte ich hier nur einen Denkanstoß geben und die interessierten Leser bitten sich Gedanken darüber zu machen und uns ihre Meinung dazu mitzuteilen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei demjenigen bedanken, der mich auf diesen Artikel aufmerksam gemacht hat.

Luigi Stefani



Agostino Farina



Questa mattina aggiornando il calendario della sede della nostra associazione, evidenziando il mese di settembre, osservai che la fotografia riprodotta in testa al foglio, ritraeva il gruppo di soci che alcuni anni fa parte-

cipò alla gita in Valle d'Aosta. Fu in tale occasione che conobbi Agostino. Durante il viaggio mi disse, con molta modestia, che amava scolpire e disegnare. Dopo essere ritornati a Bolzano ci consegnò alcuni schizzi (dei veri bozzetti) che con molta abilità e buon gusto sottolineavano dei momenti vissuti assieme a tutto il gruppo. Ringraziammo Agostino del regalo e riproducemmo il tutto sul nostro giornale. Ma il suo valore come artista lo apprezzai totalmente ammirando una sua scultura rappresentante la Sacra Famiglia esposta alla mostra sui presepi presso la parrocchia di Don Bosco. Ora Agostino non c'è più. Penso che ovunque Egli sia continui a scolpire Madonne e a disegnare caricature degli amici. Alla Signora e a tutti i familiari le più

sentite condoglianze. Agostino resterà nella nostra memoria.

Luigi Stefani



INDICE - INHALT

| | |
|--|----|
| Grande concorso riservato ai soci LAPIC-UVZ "Borghi e piccole città del Veneto" | |
| Grosser Wettbewerb reserviert für Mitglieder des UVZ "Dörfer und kleine Städte im Veneto" | 4 |
| Psoriasi - Psoriasis | 6 |
| Gita alle Terme di Comano Ausflug zu den Thermen von Comano | 7 |
| Calendario iniziative LAPIC 2018 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2018 | 8 |
| Conferenza medica „Le malattie reumatiche“ Ärztetkonferenz „Rheumatische Krankheiten“ | 9 |
| Malga Zannes e Parco Nazionale delle Odle Ausflug nach Villnöß – Zanseralm | 10 |
| Soggiorno marino a Riccione Meeraufenthalt in Riccione | 11 |
| Val di Rabbi Le cascate e i larici nel Parco dello Stelvio Lärchen und Wasserfälle im Rabbital | 12 |
| Soggiorno marino in Sardegna Meeraufenthalt in Sardinien S. Maria Navarrese – Lotzorai | 14 |
| Cambiare vita - Stil Ändern | 16 |

Als ich heute unseren Vereinskalendar anschaute fiel das Gruppenfoto von unserem Ausflug ins Aostatal auf, an dem auch Agostino teilgenommen hatte. Bei dieser Gelegenheit habe ich



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



Herrn Agostino kennengelernt. Während der Reise erzählte er mir in großer Bescheidenheit, dass er es liebt Skulpturen zu schaffen und zu zeichnen.

Als wir von der Reise wieder in Bozen zurück waren, brachte uns Herr Agostino einige Skizzen zu unserer Fahrt. Er hatte den Geist der Gruppe und des Geschehens wunderbar eingefangen. Wir danken ihm nochmals für dieses großartige Geschenk, das wir nochmals in seinem Andenken in unserem Nachrichtenblatt veröffentlichen.

Bei einer Krippenausstellung in der Pfarre Don Bosco, entdeckte ich dann ein Werk aus seiner Hand, das die Heilige Familie darstellte. Da ging mir erst wirklich auf, was für ein großer Künstler er war.

Jetzt ist Agostino nicht mehr unter uns, doch ich weiß, wo immer er auch sein mag, wird er weiterhin schöne Kunstwerke schaffen und Karikaturen seiner Freunde zeichnen.

Seiner Familie und im Besondern seiner Frau geht unser tief empfundenes Beileid.

Stefani Luigi



Avviso Gruppo PSO Zur Erinnerung an die PSO Gruppe

Ricordiamo ai soci del Gruppo Psoriasi che il termine per portare le spese dei soggiorni marini e di cura scade a fine ottobre. Preghiamo di ricordarsi di portare, oltre la prescrizione della dermatologia, anche la denuncia dei redditi.

Wir möchten alle Mitglieder der PSO-Gruppe daran erinnern, dass die Spesen für Meer- und Kuraufenthalte innerhalb Oktober 2018 in unserem Büro abgegeben werden können. Wir möchten daran erinnern, dass neben der Verschreibung der Dermatologie auch die Steuererklärung beizulegen ist.

Incontro auto mutuo aiuto Selbshilfetreffen

Bolzano: ogni giovedì dalle ore 10.00 alle 11.00 presso la nostra sede in via Duca d'Aosta 68, oppure previo appuntamento.

Merano: ogni 1° lunedì del mese presso il comprensorio di via Otto Huber 13, dalle ore 15.00 alle 17.00

Bozen: jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr in unserem Sitz in der Duca d'Aosta Straße 68, oder nach Terminvereinbarung.

Meran: jeden 1. Montag des Monats in der Bezirksgemeinschaft, Otto Huber Str. 13 von 15.00 bis 17.00 Uhr



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

5° elenco dei Soci che hanno risposto esattamente al concorso "BOR-
GHI E PICCOLE CITTÀ DEL VENETO"

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

| | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|----------------------|-----|------------------------|
| 211 | Albertani Sonia | 231 | Demo Marisa | 260 | Naletto Giuliana |
| 212 | Armellini Luigi | 232 | Diegoli Susanna | 261 | Olivetti Marcello |
| 213 | Barcheri Pierangela | 233 | Dorfmann Margot | 262 | Orlandi Anna Maria |
| 214 | Battistuzzi Maria Angela | 234 | D'orlando Rina | 263 | Paiero Annamaria |
| 215 | Bologna Moyses Walter | 235 | Dubois Renzo | 264 | Pallaoro Graziella |
| 216 | Campana Enzo | 236 | Fabi Quintilio | 265 | Pfaffstaller Erna |
| 217 | Canzi Maria | 237 | Fedrizzi Giuseppina | 266 | Pichler Erna |
| 218 | Carlin Loredana | 238 | Fellin Mariangela | 267 | Pisciali Wanda |
| 219 | Casarotti Franca | 239 | Finco Lucia | 268 | Pisetta Lorella |
| 220 | Cavada Daniela | 240 | Forer Rosa | 269 | Praxmarer Irma |
| 221 | Colzani Andreina | 241 | Fosser Ada | 270 | Raccaro Nives |
| 222 | Colzani Lorenza | 242 | Franzoi Maria | 271 | Ragionieri Claudia |
| 223 | Conte Bruna | 243 | Franzoni Silvano | 272 | Rindler Margarethe |
| 224 | Costaraoss Christina | 244 | Frigo Anna Maria | 273 | Rosa Maria Teresa |
| 225 | D'accordo Barbara | 245 | Graiff Mirella | 274 | Ruele Emil |
| 226 | Dadam Erika | 246 | Grisenti Carla | 275 | Runggaldier Sonia |
| 227 | Dau Anna | 247 | Hafner Emma | 276 | Seppi Josefina |
| 228 | De Varda Gabriella | 248 | Hofer Andreas | 277 | Somia' Carla |
| 229 | Della Coletta Linda | 249 | Kerschbaumer Martina | 278 | Sommariva Mario |
| 230 | Delvai Graziella | 250 | Kramer Ingrid | 279 | Sperandio Silvana |
| | | 251 | Lier Anne Rose | 280 | Steger Orsola |
| | | 252 | Lorenzini Anna Maria | 281 | Todarello Patrizia |
| | | 253 | Losso Marzia | 282 | Todaro Adriana |
| | | 254 | Malini Cecilia | 283 | Valentini Marisa |
| | | 255 | Mancin Luisa | 284 | Vancini Andreina |
| | | 256 | Marabese Fernanda | 285 | Vonmetz Anna Elisabeth |
| | | 257 | Marchetto Enzo | 286 | Windegger Margareth |
| | | 258 | Merci Lucilla | 287 | Zanella Fiorenza |
| | | 259 | Migliorini Erica | 288 | Zanotti Monika |

Gita premio - Preisreise

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

Il giorno 30 Agosto 2018 sono stati sorteggiati i vincitori del concorso "**Borghi e piccole città del Veneto**" indetto dalla LAPIC-UVZ, secondo le modalità precedentemente stabilite. Il sorteggio è avvenuto alla presenza dei signori: Sanin Elisabeth, Orlandi Anna Maria, Stefani Luigi, Irlandini Norberto, Tambosi Silvano, Marinello Paolo.

Al concorso hanno preso parte 101 soci i quali hanno inviato 372 tagliandi con le risposte esatte e n°26, purtroppo sbagliate, per un totale di 398 cedole. La Lapid-UVZ ringrazia quanti hanno partecipato al gioco, siano essi risultati vincitori o no. Ricordandovi che a novembre inizia il Tesseramento per l'anno 2019, il quale dà diritto di partecipare a tutte le iniziative che saranno programmate per il prossimo anno, molte delle quali richieste espressamente dai soci. Un caro saluto a voi tutti ed un arrivederci a presto.

Stefani Luigi

Am 30. August 2018 wurden die Gewinner des Ratespiels, organisiert vom UVZ-LAPIC "**Dörfer und kleine Städte im Veneto**" ermittelt. Anwesend bei der Verlosung waren: Sanin Elisabeth, Orlandi Anna Maria, Stefani Luigi, Irlandini Norberto, Tambosi Silvano, Marinello Paolo.

Am Quiz haben insgesamt 101 Mitglieder teilgenommen und es wurden 372 Abschnitte eingesandt, 26 davon leider mit falschen Antworten, insgesamt wurden 398 Abschnitte abgegeben. Der UVZ- LAPIC dankt allen Teilnehmern an diesem Spiel, ob sie nun gewonnen haben oder nicht. Wir möchten auch darauf hinweisen, dass die Mitgliedschaft für das Jahr 2019 ab November wieder fällig ist, sie ermöglicht, an allen Initiativen unseres Verbandes teilzunehmen. Einen schönen Gruß und auf ein baldiges Wiedersehen.

Stefani Luigi



**Sono risultati vincitori i sigg.
Gewinner waren folgende Personen:**

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. Albertani Sonia | 10. Franzoi Maria | 19. Pallaoro Graziella |
| 2. Bortolin Ester | 11. Frigo Annamaria | 20. Pfaffstaller Erna |
| 3. Bottaro Adriana | 12. Grisenti Carla | 21. Praxmarer Irma |
| 4. Cappelletti Lidia | 13. Hafner Emma | 22. Runggaldier Sonia |
| 5. Carlin Loredana | 14. Kramer Ingrid | 23. Sommariva Mario |
| 6. Costaraoss Christina | 15. Lorenzini Anna Maria | 24. Steger Orsola |
| 7. Della Colletta Linda | 16. Mancin Luisa | 25. Todaro Adriana |
| 8. Dubois Renzo | 17. Marchetto Enzo | |
| 9. Forer Rosa | 18. Olivetti Marcello | |

“Borghi e piccole città del Veneto” “Dörfer und kleine Städte im Veneto”

Risposte esatte / Richtige Antwort

Concorso / Quiz 1

| | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Ogni secondo giovedì del mese Jeden 2. Donnerstag im Monat | 2 | Approvazione bilanci Genehmigung der Bilanz |
| 3 | Borghi e piccole città del veneto Dörfer und kleine Städte im Veneto | 4 | Reparto di dermatologia Dermatologie |

Concorso / Quiz 2

| | | | |
|---|------------------------------------|---|------------------------|
| 1 | Libero artigiano sarto - Schneider | 2 | Raffaello |
| 3 | 23.000 Circa - Circa 23.000 | 4 | 2 Persone - 2 Personen |

Concorso / Quiz 3

| | | | |
|---|--|---|---|
| 1 | Val Ciamin (Tires) - Tschamintal (Tiers) | 2 | Malattia autoimmune cronica Chronische Immunerkrankung |
| 3 | € 438,08 | 3 | Sabiona - Säben |

Concorso / Quiz 4

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Castello di Malpaga - Schloss Malpaga | 2 | Val di Funes - Villnöss |
| 3 | 1912 | 4 | Toglie il dolore - Nimmt den Schmerz |

Concorso / Quiz 5

| | | | |
|---|------------------------|---|-----------------------------------|
| 1 | Vitamina D - Vitamin D | 2 | 7 Campane - 7 Glocken |
| 3 | Mozart | 4 | Dopo il 28 agosto - Ab 28. August |





Psoriasi - Psoriasis

Possibili cause scatenanti:

- bevande alcoliche;
- medicinali (betabloccanti, ACE-inibitori, Lithium);
- variazioni ormonali (gravidanza, cambi legati all'età);
- Infezioni (batteri, virus, funghi)

Clima e luce solare

Situazioni climatiche diverse, stagioni e condizioni atmosferiche particolari possono condizionare la psoriasi. La malattia spesso peggiora con il freddo e l'umidità e migliora invece con un clima caldo. Sintomi della malattia si intensificano in primavera e autunno. L'irradiazione solare è raccomandabile, soprattutto se avviene contestualmente alla pratica del nuoto, in acqua dolce o salata. L'utilizzo dell'acqua da sola, invece, non influisce sulla malattia in maniera significativa. La durata più idonea dell'esposizione ai raggi ultravioletti o solari varia da paziente a paziente: non esistono regole al riguardo. Di norma i raggi ultravioletti esercitano un'azione curativa sulla psoriasi. Tuttavia, se l'irradiazione risulta eccessiva e massiccia (psoriasi da scottatura solare), si osserva un peggioramento della malattia.

Cosa fa bene? Cosa fa male?

Chi soffre di psoriasi dovrebbe cercare di scoprire ciò che gli fa bene e ciò che lo danneggia. Può trattarsi di un certo profumo, una lozione, determinati alimenti, pollini o fumo di sigaretta. Nel caso della psoriasi, anche avveni-

menti pesanti sul piano intimo e delle emozioni potrebbero peggiorare lo stato della pelle. Talune persone perdono il controllo, vanno fuori di sé e danno in escandescenze quando si verificano situazioni fuori controllo. In altre persone che non riescono a trovare sfogo in tal modo, reagisce invece proprio la pelle di fronte a tali carichi emotivi.

La cosa migliore da fare è quella di evitare tali fattori irritativi, una volta conosciute sostanze, processi e avvenimenti che suscitano particolari reazioni della propria pelle. Certamente non è facile, ma una volta identificato ciò che provoca reazioni sgradevoli nella propria pelle, allora sarà possibile anche affrontare la cosa in modo meno traumatico.

Strategie anti-stress

- Lista anti-stress: segnare per iscritto le cose più importanti da fare, ad es. su un'agenda. Non dimenticare ciò che è importante, perché contribuisce a far trascorrere una giornata più serenamente.
- Pianificazione anti-stress: analizzare in precedenza situazioni ansiogene. Così si possono prendere in considerazione con calma tutte le possibili soluzioni e si arriva meglio preparati alla situazione.
- Evitare di sovraccaricarsi: è meglio non essere presuntuosi. Nessuno può fare tutto da solo. Bisogna fissare le priorità! Bisogna limitarsi all'essenziale.
- Tempo libero per il cervello: ogni giorno bisogna passare un po' di tempo all'aria aperta. Anche solo una breve passeggiata intorno a casa può essere sufficiente.

Mögliche Auslöser einer Psoriasis-erkrankung sind:

- Alkohol
- Arzneimittel (Betablocker, ACE-Hemmer, Lithium)
- Hormonschwankungen (Schwangerschaft, Wechseljahre)
- Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze)

Klima und Sonnenlicht

Unterschiedliche klimatische Bedingungen, Jahreszeiten und Wetterlagen können die Schuppenflechte beeinflussen. Die Erkrankung verschlechtert sich häufig bei Kälte und niedriger Luftfeuchte, bessert sich jedoch bei warmem Klima. Krankheitsausbrüche häufen sich im Frühling und Herbst. Sonnenstrahlung ist vor allem in Verbindung mit Schwimmen in Süß- oder Salzwasser empfehlenswert. Wasseranwendungen allein beeinflussen die Krankheit kaum. Die richtige Dauer von ultravioletter (UV-) Strahlung, beziehungsweise Sonnenstrahlung ist für jeden Patienten unterschiedlich, feste Richtlinien gibt es dafür nicht. Normalerweise entfaltet UV-Strahlung bei Psoriasis heilende Wirkungen. Bei zu viel UV-Strahlung auf einmal (Psoriasis nach Sonnenbrand) wird gelegentlich eine Verschlechterung der Erkrankung beobachtet.

Was tut mir gut, was schadet mir?

Wer an Schuppenflechte leidet sollte versuchen herauszufinden, was ihm gut tut und was ihm schadet. Viel-



leicht vertragen Sie ein bestimmtes Parfüm nicht, eine Handlotion, gewisse Nahrungsmittel, Pollen oder Zigarettenrauch.

Auch könnten bei Schuppenflechte seelisch oder emotional belastende Ereignisse den Zustand der Haut verschlechtern. Manche Menschen verlieren die Fassung, sie geraten außer sich und toben, wenn sie in unkontrollierbare Situationen geraten. Bei anderen Menschen, die sich nicht auf diese Art Luft machen können, reagiert statt dessen die Haut unangenehm auf solche Belastungen.

Wenn Sie die Substanzen, Vorgänge und Ereignisse kennen, auf die Ihre Haut besonders empfindlich reagiert, ist es das Beste, diese Reizfaktoren zu vermeiden. Das ist sicher nicht einfach, aber wenn Sie erkannt haben, worauf Ihre Haut unangenehm reagiert, werden Sie auch Möglichkeiten finden, besser damit umzugehen.

Strategien gegen Stress

- Anti-Stress-Liste: Schreiben Sie sich wichtige Dinge immer auf – z.B. in einen Terminkalender. Wichtiges nicht vergessen, führt zu einem stressfreieren Tagesablauf.
- Anti-Stress-Planung: Denken Sie beängstigende Situationen vorher durch. So können Sie in Ruhe mögliche Lösungen ins Auge fassen und sind dann dem aktuellen Ereignis besser gewachsen.
- Anti-Überforderung: Muten Sie sich nicht zu viel zu. Niemand kann alles allein tun. Setzen Sie Prioritäten! Beschränken Sie sich auf das Wesentliche.
- Kopf-frei-Zeit: Verbringen Sie jeden Tag ein wenig Zeit unter freiem Himmel. Auch ein nur kurzer Spaziergang ums Haus reicht dazu aus.

GITA ALLE TERME DI COMANO AUSFLUG ZU DEN THERMEN VON COMANO



In occasione della Giornata mondiale della Psoriasi, che si terrà a Comano verso fine ottobre, organizziamo una gita per i nostri soci, con partecipazione al convegno sul tema psoriasi e visita alle Terme di Comano. Il gruppo PSO-LAPIC offrirà il Pullman per il trasporto, mentre sarà a carico dei partecipanti il pranzo presso l'agriturismo Maroc. L'evento si svolgerà a fine ottobre, ma non abbiamo ancora la conferma definitiva della data.

Preghiamo comunque i soci interessati di comunicare tempestivamente l'intenzione a partecipare. Tel. 0471/287336

Zum internationalen Tag der Psoriasis, der auch von den Thermen von Comano Ende Oktober begangen wird, organisieren wir einen Ausflug mit Besichtigung der Thermen und der Möglichkeit bei den Vorträgen dabei zu sein. Die Psoriasisgruppe LAPIC-UVZ übernimmt die Kosten der Fahrt. Das Mittagessen, das wir im „Agriturismo Maroc“ einnehmen werden, bezahlt jeder Teilnehmer selbst.

Da wir noch nicht einen genauen Termin haben, bitten wir alle Interessierten sich im Büro zu melden.

Tel. 0471/287336





Calendario iniziative LAPIC 2018

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2018

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*



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



26.01.2019

Mostra - Ausstellung Gauguin e gli impressionisti Gauguin und die Impressionisten Padova

Conferenza medica Ärztetekonferenz

LE MALATTIE REUMATICHE RHEUMATISCHE KRANKHEITEN

organizzato da – organisiert von der

Gruppo Reuma LAPIC-UVZ
Rheumagruppe UVZ- LAPIC

Sabato/Samstag 20.10.2018

dalle ore/von 09.30 – 12.00 Uhr

Sala Chiesa Tre Santi / Saal Dreiheiligenkirche

Bolzano - V.le Duca d'Aosta 25 / Bozen - Duca d'Aosta Str. 25

RELATORI – REFERENTEN:

Dr. Armin Maier - Dott. Alarico Ariani

INFO: Tel.: 0471.287336 – info@lapicuvz.it



Malga Zannes e Parco Nazionale delle Odle

Ausflug nach Villnöß - Zanseralm

30.06.2018

Con la bellissima Val di Funes si accede al Parco Puez-Odle, che ha saputo conservare le sue caratteristiche naturali. La valle verde, adagiata nel silenzio ai piedi delle imponenti cime delle Odle, è disseminata di piccoli paesini e chiesette, sparse tra prati e boschi. Sembra un mondo addormentato, che è apprezzata meta di escursioni per famiglie, scalatori e mountain bike. Il giro delle malghe è il primo sentiero naturalistico percorribile anche per disabili su sedia a rotelle, con 14 punti di sosta dotati di tabelle che informano sulla genesi e sulle peculiarità naturalistiche della zona, alcune perfino in caratteri Braille per non vedenti!

Camminando sempre tra boschi e prati in piena fioritura di campanule barbute, anemoni sulfuree, luparie, arnica, nigritelle e astri la nostra gita ci ha portato verso malga Gampen a 2062 m. Apprezzando una sosta godendo di un meraviglioso panorama su tutta la Valle di Funes, sul Corno di Renon e sulle montagne ancora innevate del Trentino, abbiamo gustato il pranzo in allegra compagnia. Poi siamo scesi tra dossi di rododendri e clematidi alpine con fiori celesti al margine di boschetti di cembri, verso il sentiero delle Odle "Adolf Munkel", raggiungendo la malga Glatsch e tornando poi tra i larici verso malga Zannes, dove abbiamo potuto osservare i cervi ospitati in un vasto recinto. Gustando dolci tipici e bibite fresche abbiamo atteso l'autobus per il rientro, ricordando la bella giornata passata.

Christina



Das schöne Villnößertal, das sich vor den riesigen Geislerspitzen ausbreitet, mit seinen kleinen Ortschaften



Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



und Kirchlein, führte uns in den Puez-Geisler Naturpark. Wie eine verträumte Welt ruht das Tal und ist ein sehr beliebter Ausgangspunkt für Familien, Kletterer und Mountainbiker.

Die Almrunde ist die erste, die auch Menschen mit Behinderung im Rollstuhl nutzen können. Informationstafeln sogar in Braille klären die Wanderer über Flora und Fauna auf.

Unsere Wanderung ging aufwärts durch Wiesen und Wälder, alle in voller Blüte mit Schwefelanemonen, Arnika, Glockenblumen, Asten, Ranunkeln und Primeln bis zur Gampenalm auf 2062 m. Von dort genossen wir die klare Aussicht über das Villnösser Tal, das Rittner Horn bis über die noch schneebedeckten Berge im Trentino. Auf dieser Alm nahmen wir auch das Mittagessen ein, das wir in fröhlicher Runde genossen.

Nach der Mittagspause ging es wieder abwärts, längs dem Zirben Wald am Fuße der Geisler zum sehr bekannten „Adolf-Munkel-Weg“, vorbei an riesigen Alpenrosen und Waldreben bis zur Glatzsch-alm. Von dort durch einen Lärchenwald zurück zur Zanser Alm.

Auf der anderen Seite konnten wir in einem Gehege Damhirsche beobachten. Wir vergönnten uns vor der Rückfahrt noch eine kleine Pause mit Kaffee und Kuchen oder einem frischen Getränk.

Wir waren uns alle einig, dass wir einen herrlichen Tag erlebt hatten.

Christine



Soggiorno marino a Riccione Meeraufenthalt in Riccione

14.07 – 28.07.2018

Anticipando la partenza alle 5, per fortuna senza pioggia nonostante il temporale delle 4, siamo partiti tutti entusiasti, meta il mare di Riccione.

Nonostante il traffico, che già si sapeva, siamo arrivati in Hotel per la consegna delle stanze e il pranzo.

Il bel tempo ha fatto da padrone, così abbiamo potuto godere la spiaggia, molto bella, spaziosa, pulita e con ombrelloni a debita distanza. La battigia sempre pulita e lineare, ha permesso in varie ore della giornata, passeggiate a tutti. Il mare, con la sua acqua calda, attirava per un piacevole bagno rilassante. La nostra vacanza, molto varia, ci ha permesso di fare diverse cose, in base alle esigenze e volontà di ognuno. Chi con un taxi ha raggiunto v.le Ceccarini per una serata diversa e poi è ritornato a piedi, chi con l'autobus fino al porto e ritorno, si è imbarcato sulla Lady Cristina per una crociera panoramica lungo la costa, passando di fronte a Cattolica e Gabicce per ammirare la "Baia degli Angeli", ed il bellissimo promontorio di Pesaro dove è stato servito pesce con pane e vino, divertendosi tra musica e balli; chi nelle uniche ore di pioggia ha imparato un nuovo gioco a carte "Ski-bo" e ne è rimasto affascinato da non poterne più fare a meno e chi come tutte le sere di partite a briscola ha coinvolto altre persone per un piccolo torneo penso ancora da ultimare???

La gita, per me più carina, per tanti significati, da interpretare ognuno come vuole, è stata quella del trenino Riccione-Rimini centro storico. Partenza ore 9 davanti al nostro Hotel, saliti tutti a bordo, tra i saluti festosi del gruppetto che aveva preferito rimanere a godersi la spiaggia, ma ha voluto esserci per noi, i proprietari e i clienti di Bolzano che hanno pure scattato molte foto. Percorrendo il lungomare, la guida, nelle varie località, spiegava ciò che di interessante si vedeva. Sosta a Rimini – centro storico libera e ritorno passando per la provinciale con arrivo per il pranzo. Molto commovente è stata, per una nostra cara socia, la festa a sorpresa del compleanno. Una super torta, preparata con maestria, dal proprietario sig. Cosimo,

un socio che con un'armonica a bocca, ha suonato e invogliato il gruppo a cantare "tanti auguri" in inglese, tedesco, italiano e altre belle canzoni hanno reso questi momenti indimenticabili.

I nostri camerieri Katerin e Gaetano, sempre molto cortesi e spiritosi, hanno fatto sì che a tutti non mancasse nulla. Il cibo, sempre pesce, sia nei primi che nei secondi, era cucinato da Michele, il nostro cuoco, con abbinamento molto leggero dei sapori e per niente grasso.

Non poteva mancare la festa di chiusura con un ottimo spumante, musica, canti, tanta allegria, un buon ritorno a tutti e un arrivederci dal sig. Cosimo.

Un ringraziamento speciale a mio marito Mirio, sempre presente, e a tutti i partecipanti per la positività trasmessami durante la nostra bella vacanza.

Un abbraccio a tutti.

Nadia Zanolini



Mit der vorverlegten Abfahrt um 5.00 Uhr und trockenen Hauptes trotz Gewitter eine Stunde früher kamen wir samt großen Verkehr rechtzeitig zum Mittagessen und Zimmerzuweisung im Hotel Tritone in Riccione an. Während des gesamten Aufenthaltes blieb uns das schöne Wetter treu, so konnten wir den Strand und das Meer genießen. Wir waren doppelt beschenkt, da der Strand nicht überbevölkert war und man auch lange Spaziergänge entlang der Strandlinie ungehindert machen konnte. Das Wasser war angenehm warm und somit für alle ein Genuss.

Unser Urlaub bot für alle viele Möglichkeiten, wer z.B. abends mit einem Taxi ins Zentrum fuhr und dann einen Spaziergang zurück machte, wer mit dem Bus zum Hafen gelangte um mit der „Lady Cristina“ eine kleine Kreuzfahrt entlang der Küste unternahm, vorbei an Cattolica und Gabicce um die „Baia degli Angeli“ und das beeindruckende Vorgebirge von Pesaro zu bewundern.



Es wurde uns auch ein Teller Fisch, Brot und Wein serviert dazu gab es auch musikalische Unterhaltung. Einige haben bei einem Regentag das beliebte Kartenspiel „Skibo“ erlernt und dann fast süchtig geworden ist. Abends gab es viele Briscole-Partien.

Für mich war der Ausflug mit dem Riccione-Rimini Zugele am schönsten. Um 9.00 Uhr wurden wir vor dem Hotel abgeholt, von den zurückbleibenden, die lieber zum Strand gingen, verabschiedet und dann durch Riccione über die Uferpromenade nach Rimini gefahren.

Schön war auch die Geburtstagsfeier einer Teilnehmerin den wir mit einer riesigen Torte, die uns der Koch des Hotels vorbereitet hatte, feierten. Einer unserer Teilnehmer spielte auf seiner Mundharmonika sodass wir alle zusammen dem Geburtstagskind ein Ständchen bringen konnten.

Aus der Küche kam leichtes, bekömmliches Essen das von den Kellnern Katerin und Gaetano mit viel Freundlichkeit serviert wurde.

Am letzten Tag unseres Aufenthaltes



gab es noch ein Fest mit Sekt und Musik und viel Fröhlichkeit.

An dieser Stelle möchte ich noch einen herzlichen Dank an meinem Mann

Miro, der immer präsent war, und auch allen Teilnehmern aussprechen.

Nadia Zanolini

Val di Rabbi

Le cascate e i larici nel Parco dello Stelvio

Lärchen und Wasserfälle im Rabbital

07.07.2018

Con un lungo viaggio in autostrada, poi la Val di Non e la Val di Sole, abbiamo raggiunto la Val di Rabbi che era... totalmente differente. Sia la Val d'Adige, la Val di Non e la Val di Sole presentavano tutte grandi frutteti ben curati, mentre la Val di Rabbi è immersa nei boschi tra una località e l'altra, è molto verde e le case sono rimaste più vecchie e raramente con fiori. Ma la valle dispone di molta acqua e laghetti. Il capoluogo Rabbi Fonti è conosciuto per aver un grande centro termale, con a dirimpetto un grande albergo per alloggiare gli ospiti. Poco distante dalle Terme abbiamo notato un vecchio mulino, che forse viene ancora usato. Passando oltre qualcuno ha fatto tappa nel tipico panificio del posto. Poi siamo entrati nel Parco dello Stelvio.

Per iniziare la nostra escursione verso le cascate a monte del paese, circa metà

del nostro gruppo si sono incamminati a piedi sempre lungo il rio, tra felci, boschetti misti e... fragole.

All'arrivo a malga Stablasolo (1539 m) è arrivata anche la navetta con il resto del nostro gruppo, assieme ad un altro gruppo di ragazzi chiassosi, con radiolina al massimo nello zaino, che hanno fatto anche loro il nostro itinerario, cioè salire verso le cascate, superandoci a vicenda. La salita era un po' faticosa perché gli scalini di rocce erano molto alti e scivolosi, soprattutto con le radici che li coprivano. Comunque, la salita offriva più punti molto belli che meritavano una foto. Superato il ponte in legno che separava le due cascate, la gola diventava più larga e soleggiata. Così avevamo modo di osservare molti fiori sconosciuti, e semprevivi e gigli rossi. Arrivati in cima non ci siamo fermati, ma abbiamo proseguito e siamo scesi nella conca di Pra Saent, avvicinan-

doci alla scalinata dei larici monumentali (1790 m). Abbiamo fatto uno spuntino e bevuto un po' per poi prendere la discesa cambiando itinerario e scendendo a destra delle cascate, anche qui con molti fiori, anche sconosciuti, tornando a Malga Stablasolo verso le ore 14.00, dove abbiamo pranzato e riposato un po'. Poi tutti insieme siamo scesi con la navetta che ci ha accompagnato al nostro pullmino e abbiamo rifatto Val di Rabbi, Val di Sole, Val di Non e Val d'Adige per tornare a Bolzano sani e salvi... con un'altra avventura in più.

Christina



Mit einer langen Fahrt auf der Autobahn durchs Etschtal, dann zum Nonsberg und dem „Val di Sole“,



kamen wir endlich im „Val di Rabbi“ an. Dieses Tal hat einen ganz anderen Charakter im Vergleich zu den anderen Tälern, durch die wir gefahren waren. Das Etschtal, der Nonsberg und „Val di Sole“ zeichnen sich durch große und gepflegte Obstkulturen aus, während das schmale, grüne Rabbital, das zum Stilfser Naturpark gehört, inmitten von Wäldern liegt. Den Dörfern haftet noch immer das Flair vergangener Zeiten an, mit wenig Gärten und Blumen. Das Tal ist allerdings reich an Wasser mit alten Mühlen, die meisten davon noch in Betrieb, sowie kleinen Seen. Der Hauptort, „Rabbi Fonte“ hat ein bekanntes Thermenzentrum sowie auch ein großes Hotel für Kurgäste.

Anziehungspunkt für einige unserer Teilnehmer war der Brotladen wo verschiedene Produkte aus der Region verkostet und gekauft werden konnten.

Um unseren Ausflug zu den Wasserfällen zu beginnen machte sich mehr als die Hälfte der Teilnehmer gleich auf den Weg längs dem rauschenden Bach in einen Mischwald mit riesigen Farnen und ... reifen Erdbeeren.

Bei der Stablasolo-Alm haben uns auch die restlichen Teilnehmer, die mit dem Minibus nachkamen, erreicht. Zusammen mit ihnen kam auch eine große Studentengruppe, mit lauter Radiomusik aus dem Rucksack, die ebenfalls auf dem Weg zu den Wasserfällen waren. Sie überholten uns des Öfteren, mussten dann aber immer wieder stehen bleiben um Atem zu holen.

Der Steig war ziemlich anstrengend denn die Fels- und Holzstufen waren hoch und schlüpfrig, besonders die nassen Wurzeln stellten eine Gefahr dar. Immer wieder kamen wir an schönen Stellen vorbei die zum fotografieren einluden. Nach der hölzernen Brücke, welche die zwei Wasserfälle trennte, wurde die Schlucht breiter und sonniger. Dort wuchsen Hauswurzeln, Feuerlilien und Glockenblumen sowie viele andere, uns unbekannte Blumen.

Am höchsten Punkt angekommen ging es wieder abwärts zur „Pra Saent“ (1790 m) wo wir die riesigen Lärchen und die „Lärchenstiege“ bewundern konnten.

Nach einer kleinen Verschnaufpause ging es über einen anderen Steig abwärts, immer entlang der Wasserfälle. Dort konnten wir wieder verschiedene Blumen bewundern: Türkenbund, Arnika und Feuerlilien. Gegen 14.00 Uhr kamen wir dann wieder zur Malga Stab-

lasolo wo wir dann mit gesundem Appetit das Mittagessen einnahmen. Mit dem Minibus ging es dann zum Parkplatz und von dort mit unserem Bus zurück nach Bozen.

Der Tag war voll von Eindrücken und Erlebnissen, die wir mit nach Hause nehmen konnten.

Christina



**1° novembre
inizio campagna
Tesseramento 2019**

**1. November
Erneuerung
Mitgliedschaft 2019**



Soggiorno marino in Sardegna S. Maria Navarrese – Lotzorai

Meeraufenthalt in Sardinien S. Maria Navarrese – Lotzorai

14. - 28.06.2018

Ci ritroviamo il mattino presto davanti alla sede LAPIC all'ora stabilita e con l'autobus partiamo alla volta dell'aeroporto di Verona ove ci imbarchiamo per la Sardegna che raggiungiamo con un volo di poco più di un'ora.

Da Olbia un pullman ci porta al villaggio Torre Navarrese Beach Resort in località S. Maria Navarrese.

La prima impressione è molto buona e verrà confermata: ad attenderci personale disponibile ed efficiente che procede al disbrigo delle pratiche e all'assegnazione degli alloggi, ubicati in casette unifamiliari, molto belle, arredate con gusto e fornite di tutti i servizi.

Il villaggio è dotato di bar e sala TV, vendita giornali, un'ampia piscina con ombrelloni e lettini, un bel verde, un team di animatori coinvolgenti ma non invasivo, che provvede ad intrattenere gli ospiti con attività sportive e ricreative. Inoltre, tutte le sere intrattenimento musicale e animazione con spettacoli in un piccolo anfiteatro all'interno del villaggio.

Della ristorazione non si può non essere soddisfatti: in un'ampia sala climatizzata, colazione, pranzo e cena a buffet con una varietà ed abbondanza di cibi veramente notevole.

La spiaggia è lunga, ampia e sabbiosa, dista un centinaio di metri dal villaggio, ai margini di una bella pineta ed è dotata di ombrelloni e lettini, con un mare trasparente e invitante. Durante il soggiorno vi è stata la possibilità di effettuare escursioni sia all'interno che in battello lungo la costa fino alla famosa Cala di Lima; purtroppo vuoi per il mare troppo mosso, vuoi per non aver raggiunto

un numero minimo di adesioni, l'unica gita organizzata è stata quella che con il trenino verde da Arbatax si inoltra all'interno fino a Gairo.

L'escursione molto interessante e varia è stata l'occasione per vedere una Sardegna non turisticizzata, passando per luoghi inaccessibili al traffico automobilistico. Da Arbatax, attraverso un paesaggio aspro, verde, a volte coltivato a vigna e ulivi, sostando anche in stazioncine in disuso, si arriva al paese di Gairo da dove con un pulmino veniamo portati a visitare il "Pereo dei Tacchi" d'Ogliastra, così denominato per le formazioni rocciose a forma di tacco, molto interessante e ricco di varietà sia animali che vegetali. Il Pereo è attraversato da numerosi sentieri, uno dei quali da noi percorso ci porta in cima ad un "tacco" da cui si gode una bellissima vista tutt'intorno e nella vallata sottostante.

Si avvicina l'ora di pranzo e con il pulmino raggiungiamo una località denominata "Funtana Sa Brecca" ombrosa e immersa nel verde, ove sgorga un rivolo d'acqua da cui prende il nome, e lì consumiamo il pranzo al sacco. Breve pausa e visita ad un sito nuragico le cui prime tracce risalgono a 1.600 anni a.C., denominato "Nuraghe Sanu" con segni di villaggio e due tombe di giganti per poi proseguire e raggiungere le nostre ultime mete: Gairo Vecchio, un paese fantasma abbandonato dai suoi abitanti a seguito di una disastrosa colata di fango. Ci aggiriamo tra le case semidiroccate con un senso di smarrimento al pensiero di cosa possono aver provato gli abitanti di questo borgo, costretti ad abbandona-

nare le loro radici per ricostruire una nuova esistenza.

E' ormai quasi sera quando rientriamo al villaggio soddisfatti per la giornata trascorsa.

La restante settimana la passiamo all'insegna della tranquillità e del relax.

In definitiva possiamo ritenerci soddisfatti della vacanza, con un tempo tutto sommato buono tranne qualche sporadico temporale pomeridiano, per i servizi, la cucina, l'alloggio e le pulizie.

Doverosa una nota finale per esprimere ad Emma, nostra accompagnatrice, un grazie per come ha saputo essere sempre presente, efficiente, disponibile e capace di amalgamare il gruppo.

Giovanni Carsaniga



Auch dieses Jahr machte sich die erste Gruppe voll freudiger Erwartung auf zu einem Meeraufenthalt in Sardinien. Dieses Jahr wurde ein Ort gewählt, den wir noch nie besucht hatten. Der erste Eindruck, als wir im Beach Resort ankamen war sehr positiv. Wir waren in kleinen Bungalows untergebracht die sehr anheimelnd und gut ausgestattet waren.

Auch das Resort selbst hatte alle Annehmlichkeiten zu bieten: Bar, TV-Saal, Zeitungskiosk, ein großes Schwimmbad mit Sonnenliegen, einen schönen Park und Animation für Groß und Klein. Auch Sportbegeisterte fanden Möglichkeiten sich



in Form zu halten.

Auch die Verpflegung war exzellent, in einem klimatisierten Speisesaal wurden und zu jeder Mahlzeit verschiedene Gaumenfreuden serviert. Wer wollte, konnte lange Spaziergänge am Strand entlang einem schönen Pinienwäldchen, nicht weit von der Hotelanlage entfernt, machen. Der Strand selbst war breit und gut ausgestattet mit Sonnenschirmen und Liegen. Das Meer in Sardinien war kristallin und wunderschön.

Es wurden auch Ausflüge ins Landesinnere oder mit dem Schiff entlang der Küste angeboten; doch leider war das Meer oft zu aufgewühlt oder es hatten sich zu wenig Teilnehmer gemeldet, so konnten wir diese nicht unternehmen. Das einzige Mal fuhren wir mit dem grünen Zug von Arbatax nach Gairo.

Durch diesen Ausflug sahen wir ein

anderes Sardinien, abseits der Touristenattraktionen und frei vom Autoverkehr. Das Land ist abwechselnd herb und dann mit Weinreben und Olivenbäume bepflanzt. Von Gairo aus wurden wir mit einem Minibus zum „Pareo dei Tacchi“ von d'Ogliastra gebracht. Es handelt sich dabei um Gesteinsformationen die eine Form von Schuhabsätzen haben und mit vielen Wanderwegen durchzogen ist um die einzigartige Landschaft dieses Teiles Sardiens bewundern zu können.

Zum Mittagessen fuhren wir weiter in einen Ort namens „Funtana Sa Brecca“, schattig und mitten im Grünen, mit einem kleinen Rinnsal, von dem der Namen abgeleitet ist. Wir packten unser mitgenommenes Mittagessen aus und genossen die Ruhe dieses Ortes. Auf unserem Weg konnten wir auch einen „Nuraghe Sanu“ bewundern, ein

Bauwerk, das man nur in Sardinien findet und aus vorchristlicher Zeit stammt. Dort befand sich auch eine Ausgrabungsstätte – Gräber von Riesen und Dörfer.

Das Alte Dorf Gairo wurde von den Bewohnern nach einer Naturkatastrophe verlassen, wir gingen durch die verlassene Dorfstraße und dachten an die Menschen, die hier alles verloren hatten.

Zufrieden diesen schönen Tag erlebt zu haben kehrten wir gegen Abend in unser Hotel zurück.

Dieser Urlaub in Sardinien hat uns allen gut gefallen und wir haben auch viele neue Eindrücke dieser Insel mit nach Hause genommen.

Zum Schluß möchte ich noch unserer Begleiterin, Emma für ihren Einsatz für die gesamte Gruppe einen herzlichen Dank ausdrücken.

Giovanni Carsaniga





CAMBIARE VITA - STIL ÄNDERN

Facciamo qualcosa per la nostra salute
Denken wir an unsere Gesundheit



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 |
|----------------------|---------------|-------------------|



Venite a iscrivervi - Kommt und schreibt euch ein

Lapic-UVZ

Via Duca d'Aosta 68



UVZ-Lapic

Duca d'Aosta Straße 68