

LAPIC UVZ

NOTIZIARIO NACHRICHTEN



ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE - GEMEINNÜTZIGE SOZIALORGANISATION

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 Novembre / Dicembre 2018 N. 8



Buone Feste

Frohe Feiertage

Assemblea generale dei soci 2019

Mitgliederversammlung 2019

Nel corso del prossimo mese di marzo sarà convocata l'assemblea dei soci della nostra associazione.

Sembra che questa notizia sia un po' strana e soprattutto intempestiva, visto il tempo che intercorre, di circa tre mesi, fra oggi e l'effettuazione dell'assemblea.

Occorre precisare che saremo chiamati ad esaminare ed eventualmente approvare il consuntivo dell'attività dell'anno 2018 e il programma per l'anno 2019, non solo, ma anche ad eleggere il nuovo consiglio direttivo compreso il nuovo presidente.

Attualmente tali organi statuari sono dimissionari, salvo il vicepresidente che regge le attività della associazione.

E' opportuno richiamare quanto contemplato nell'articolo 14 dello statuto, ossia che sono compiti dell'Assemblea generale dei soci l'elezione del Presidente e l'elezione del Consiglio Direttivo.

Le norme per l'effettuazione dell'Assemblea generale dei soci prevedono che la convocazione debba avvenire almeno trenta giorni prima della data fissata, contenente anche la lista dei candidati proposti.

"Abbiamo bisogno di voi, siete voi l'Associazione!"

Occorre perciò quanto prima, e comunque sessanta giorni prima della convocazione costituire la Commissione elettorale che dovrà verificare la lista dei candidati.

Da quanto esposto si deduce la necessità fin d'ora di raccogliere le adesioni dei soci alla candidatura di componenti del nuovo consiglio.

Spero che tutto sia abbastanza chiaro.

Un invito caloroso ma pressante, ai soci affinché numerosi si proponga-

no come consiglieri.

Recentemente su una rivista ho letto un articolo che mi ha colpito. Richiamando quanto scritto da un docente di Oxford che disse: "vivere è cambiare", l'articolista affermava che: il compito di chi conduce altre persone (leader) "è quello di condurre avanti, suscitando entusiasmo e aprendo alle novità, ...e deve essere aiutato con la stima e la collaborazione. Ma essere capi non può diventare una forma di ostinata conservazione del posto".

Si spera che questo non resti solo un auspicio, ma si possa tradurre ad una fattiva collaborazione.

Forza, candidiamo numerosi, l'invito è rivolto soprattutto ai soci "Giovani Adulti" (una definizione recentemente diventata di moda).

L.S.



Im März 2019 werden wir wie üblich eine Mitgliederversammlung

INDICE - INHALT

Lettera da una socia	4
Invito a piacevoli e semplici passeggiate Einladung zu angenehmen und leichten Wanderungen	4
Per tutti i nostri soci! Information für alle Mitglieder!	4
DOMANDA DI ISCRIZIONE ANSUCHEN UM MITGLIEDSCHAFT	5
Il peso psicologico della psoriasi e della vitiligine Psychologische Belastungen mit Psoriasis und Vitiligo	6
Calendario iniziative LAPIC 2018/19 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2018/19	7
Testamento e testamento biologico Testament und Patientenverfügung	11
Cervia, città dell'oro bianco Cervia, Stadt des weißen Goldes	12
100... in perfetta forma 100... und in perfekter Form	13
Passeggiando sul Renon Wandern auf dem Ritten	14
Convenzioni Konventionen	15
Invito festa natalizia Einladung Weihnachtsfeier	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

unseres Verbandes einberufen.

Es scheint, dass diese Information unüblich und nicht zeitgerecht gemacht wird, da es noch gut drei Monate bis dahin sind.

Es ist aber notwendig zu unterstreichen, dass wir nicht nur gerufen werden um die Bilanzen 2018/2019 zu genehmigen, sondern auch um einen neuen Vorstand und Vorsitzenden zu ernennen.

Im Moment sind diese Organe abgesetzt, außer dem Vizepräsident, der die Geschäfte des Verbandes weiterführt.

In unserem Statut Punkt 14 steht, dass es Aufgabe der Mitgliederversammlung ist, den Präsidenten sowie den Vorstand zu ernennen.

Die Einladung zu einer Wahlversammlung muss dreißig Tage vor dem Wahltermin an die Mitglieder, zusammen mit der Liste der zu wählenden Kandidaten verschickt werden.

Wir aber möchten auf diesem Wege unsere Mitglieder frühzeitig informieren und sie bitten sich zur Wahl des Vorstandes zu stellen.

„Wir brauchen euch, ihr seid der Verband“

Die Einladung muss dreißig Tage vor dem Datum der Versammlung erfolgen! Dazu brauchen wir Kandidaten und eine Wahlkommission, die ernannt werden muss. Wie ihr seht ist eure Mitarbeit vonnöten.

Seht es als herzliche Einladung in großer Zahl euer Mitwirken im Verband kund zu tun.

Kürzlich habe ich in einer Zeitung einen Artikel entdeckt, geschrieben von einem Professor der Universität Oxford, der mich sehr beeindruckt hat: ...“Leben ist Veränderung“, er schreibt auch, dass, wer andere führt „... nach vorne schauen muss, Enthusiasmus auslöst und für Neues offen ist... er braucht auch den Respekt und die Mitarbeit der anderen“. Darum meine Bitte an alle junggebliebenen Mitglieder, kommt und gebt eure Unterschrift, setzt euch ein für euren Verband!

L.S.

Una socia ci scrive

Buongiorno,
vi scrivo in merito all'articolo "Volontariato" del notiziario n.6 di settembre 2018. In quanto socio "giovane" mi sento chiamata in causa, per questo vorrei illustrarvi il mio punto di vista sul problema dell'assenza di partecipazione giovanile.

Innanzitutto i toni di rimprovero sul giornale settimanale in prima pagina sono tutto fuorché invitanti. Non credo sia la strategia migliore per invogliare le persone ad essere parte attiva dell'associazione.

Dopodiché mi sono chiesta come mai i giovani non partecipano? Come mai io non partecipo? La risposta è stata abbastanza semplice e immediata: non ci sono eventi PER i giovani.

Quando mi sono iscritta ero felice che ci fosse il gruppo di A.M.A, poi mi trovo davanti l'orario: giovedì dalle 10.00 alle 11.00. La mattina chi può venire agli incontri sono probabilmente solo i pensionati. Studenti, universitari e lavoratori sono tagliati fuori automaticamente. Quindi avanzo una prima proposta: perché non spostare il gruppo ad un orario più accessibile dalle 18.00 alle 19.00 (o 17.30-18.30)? In questo modo si spera che la partecipazione sia più eterogenea e si possano tessere nuove relazioni dalle quali possano a sua volta scaturire altre partecipazioni anche alle numerose gite in programma. Le associazioni si reggono sulle relazioni che intercorrono tra i suoi membri, ma queste hanno bisogno di trovare terreno fertile sul quale crescere. Avete mai svolto un incontro di benvenuto per i nuovi iscritti così che potessero essere accolti dai veterani? Se c'è stato io non me ne sono accorta. Da qui si potrebbe ampliare la riflessione sull'efficacia della comunicazione degli eventi tramite giornale ogni mese e mezzo, ma sorvoliamo.

Chiudo sottolineando che l'associazione ha tanto da offrire ai giovani e viceversa, bisogna "solo" trovare il modo giusto per comunicare e lavorare insieme.

Cordialmente
Laura Rossin

Rispondiamo volentieri a questa nota che ci è giunto da una socia "giovane".

Semmai i toni del nostro articolo fossero giunti ad altri soci, oltre che alla nostra socia Laura, come un rimprovero, ce ne scusiamo; assolutamente non era nostra intenzione. Era solo un invito a presentare le vostre idee o proposte ed era rivolto a tutti i soci, non soltanto ai giovani, come per altro già fatto nei precedenti Notiziari.

Per quanto riguarda gli eventi "per i giovani", ricordiamo che tutte le nostre iniziative sono aperte a tutti, giovani, meno giovani, anziani, invalidi, reumatici, psoriasici, simpaticanti.

Relativamente al gruppo di auto mutuo aiuto per il gruppo PSO, che ha come orario il giovedì mattina dalle 10.00 alle 11.00 circa, ricordiamo che è un orario indicativo; se un socio ha necessità di parlare di qualche argomento inerente la psoriasi, può contattare un rappresentante del gruppo tramite la segreteria e richiedere un appuntamento personalizzato. Abbiamo inoltre tentato per anni di portare l'orario del gruppo dopo le ore 18.00, ma non veniva mai nessuno!! Quindi è stato annullato. La stessa cosa succede attualmente a Merano, dove non si presenta mai nessuno!

Il suggerimento di fare incontri di benvenuto per i nuovi soci può essere una buona idea, anche se i nostri soci, nuovi o vecchi possono iscriversi o rinnovare durante tutto l'arco dell'anno, quindi bisognerebbe fare diverse "festa di benvenuto" durante l'anno. L'idea comunque può essere almeno parzialmente attuabile: siamo quindi ben lieti di invitare la nostra socia Laura ad organizzare in prima persona, con l'aiuto della segreteria LAPIC, un incontro per i nuovi soci.

Prossimamente inoltre ci saranno le elezioni per il nuovo Direttivo LAPIC ed il nuovo Presidente: invitiamo quindi volentieri la nostra socia Laura a presentarsi nella lista dei candidati, previo rinnovo della quota associativa. Invito che rivolgiamo caldamente anche a tutti gli altri soci, giovani o meno giovani che siano!

La segreteria

Lettera da una socia

Come richiesto nell'ultimo numero del vostro Notiziario, esprimo in breve qualche spunto sul tema del volontariato, in base alla mia breve esperienza nella Caritas.

- 1) Forte e sincera motivazione
- 2) Disponibilità di tempo, secondo le necessità dell'associazione o del singolo.
- 3) Collaborazione cordiale con i

compagni di lavoro.
4) Detto "inter nos", nessun pettegolezzo tra donne, che spesso guasta il clima.
Un cordiale saluto Erica Lanzingher

Invito a piacevoli e semplici passeggiate *Einladung zu angenehmen und leichten Wanderungen*

Con l'uscita del prossimo giornale verranno presentati i nuovi programmi per vacanze al mare o alle cure termali, le gite in montagna, ma anche tranquille passeggiate nei boschi o attorno ai laghi, adatte a persone sole o con qualche problema di salute. Si tratta di passare insieme la giornata, camminando calmi nella natura, chiacchierando, ricordando il passato e fare qualcosa per la salute. Ci viene sempre ripetuto che muoversi è importante e fatto in compagnia è sicuramente più

piacevole. Perciò spero di incontrare molti che accettano queste proposte. Vi aspetto!

Christina



In der nächsten Auflage unseres Nachrichtenblattes werden die neuen Programme für Ferien am Meer und Thermalkuren, sowie Ausflüge in die Berge bekannt gegeben. Dazu kommt nächstes Jahr auch die Möglichkeit bequeme Wanderungen

durch Wälder und um Seen für Alleinstehende oder Personen mit Gesundheitsproblemen zu machen. Ruhig durch die Natur zu gehen und miteinander zu plaudern, sich an Vergangenes zu erinnern und gemeinsam einen angenehmen Tag zu verbringen. Gesundheit liegt in der Bewegung und gemeinsam gelingt es besser. Ich hoffe, dass dieses Angebot viel Zuspruch erfährt und freue mich mit euch gemeinsam schöne Tage zu verbringen.

Christina

Per tutti i nostri soci! *Information für alle Mitglieder!*

In primavera è entrata in vigore la nuova legge sulla Privacy, secondo la nuova normativa europea (regolamento 679/2016/UE).

Chiediamo gentilmente a tutti i nostri soci di compilare il modulo allegato apponendo 4 firme negli appositi spazi contrassegnati con le crocette e di rispeditircelo. In alternativa è possibile riconsegnarlo già firmato in sede o compilarlo direttamente in

sede al momento del rinnovo.

Vi ringraziamo per la vostra preziosa collaborazione.

La segreteria – LAPIC-UVZ



Im Mai ist das neue EU-Gesetz zur Privacy (Regelung 679/2016 EU) in Kraft getreten.

Wir bitten daher alle unsere Mitglie-

der das, in unserem Informationsblatt enthaltene Formular auszufüllen und alle Unterschriften an den angegebenen Stellen zu leisten, sowie uns dieses per Post zuzusenden. Alternativ können Sie es natürlich direkt in unserem Büro abgeben oder direkt hier ausfüllen.

Vielen Dank für eure geschätzte Mitarbeit.

Das Sekretariat UVZ-LAPIC



L.A.P.I.C. – U.V.Z. – ONLUS
LIBERA ASSOCIAZIONE PROVINCIALE INVALIDI CIVILI
UNABHÄNGIGER VERBAND DER ZIVILINVALIDEN
V.le Duca d'Aosta-Str. 68 – 39100 Bolzano/Bozen
Tel. 0471/287336 - info@lapicuvz.it

DOMANDA DI ISCRIZIONE – ANSUCHEN UM MITGLIEDSCHAFT

Il/La sottoscritto/a
 Der/Die Unterfertigte _____

Nato/a
 geboren in _____ Prov. _____

il _____ domiciliato/a in
 am _____ wohnhaft in _____

Prov. _____ Via/N°
 Straße/Nr. _____ Tel. _____

CHIEDE – ERSUCHT

di essere iscritto/a a codesta Associazione dichiarando fin da ora di accettare, senza riserva alcuna, le norme statutarie.
 um die Aufnahme und Einschreibung in diesen Verband und erklärt ohne jeglichen Vorbehalt alle statutarischen Bestimmungen anzuerkennen.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____

Consenso per il trattamento dei dati personali e di categorie particolari di dati
 Einwilligung für die Verarbeitung der personenbezogenen, besonderer Kategorien und sensiblen Daten

Il/La sottoscritto/a dichiara di aver ricevuto copia della informativa di cui l'articolo 13 del decreto legislativo 196/2003 e articoli 13 e 14 del regolamento 679/2016/UE e di aver pertanto acquisito le informazioni sul trattamento dei dati personali e di categorie particolari di dati, e conferisce il proprio consenso ai trattamenti indicati nella informativa, nella misura e con le modalità ivi previste.

Der/Die Unterfertigte erklärt, eine Kopie des Informationsblattes gemäß Artikel 13 des gesetzesvertretenden Dekrets 196/2003, Art. 13 und 14 der Verordnung 679/2016/UE und somit die Informationen über die Verarbeitung der personenbezogenen Daten und der sensiblen Daten erhalten zu haben, und erteilt seine/ihre Einwilligung für die Datenverarbeitungen, die in dem Informationsblatt angegeben sind, und zwar im dort vorgesehenen Ausmaß und mit den dort vorgesehenen Modalitäten.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____

Tessera Associativa Nr. _____ Gruppo
 Mitgliedskarte Nr. _____ Gruppe..... %

E - Mail _____

Il/La sottoscritto/a dichiara il suo consenso informato ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo 196/2003 e degli articoli 13 e 14 del regolamento 679/2016/UE al trasferimento dei suoi dati personali, compreso categorie particolari di dati, agli Enti di competenza provinciali e statali, su propria richiesta.

Der/Die Unterfertigte erklärt sein Einverständnis gemäß Artikel 13 des gesetzesvertretenden Dekrets 196/2003, sowie Art. 13 und 14 der Verordnung 679/2016/UE, dass seine persönlichen Daten einschließlich der besonderen Kategorien, den zuständigen Ämtern (Provinz und Staat) auf eigene Anfrage weitergeleitet werden.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____

Il/La sottoscritto/a dichiara il suo consenso informato ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo 196/2003 e degli articoli 13 e 14 del regolamento 679/2016/UE alla pubblicazione di foto ed eventualmente del nome nel rispetto dell'articolo 10 C.C. sul Notiziario e/o calendario e/o sito internet ed altri mezzi di comunicazione della LAPIC-UVZ, per finalità aderenti agli scopi statutari ed associativi.

Der/Die Unterfertigte erklärt sein Einverständnis gemäß Artikel 13 des gesetzesvertretenden Dekrets 196/2003 sowie Art. 13 und 14 der Verordnung 679/2016/UE zur Veröffentlichung von Fotos und eventuell des Namens auf dem Vereinskalendar, Homepage und andere Kommunikationsmittel des UVZ-LAPIC, zum Zwecke der Vereinsarbeit und Vereinsstatuten.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____



Il peso psicologico della psoriasi e della vitiligine

Psychologische Belastungen mit Psoriasis und Vitiligo

La stigmatizzazione sociale oppure il concetto negativo del proprio corpo possono abbassare la qualità della vita di persone affette da psoriasi e vitiligine. Ammalato cronico – cosa significa per la persona direttamente interessata?

Una malattia cronica comporta per il malato molteplici difficoltà. La vita cambia in molti ambiti per chi soffre di una malattia cronica: l'irreversibilità, l'avanzare della malattia e il non conoscere il decorso della stessa influisce sul benessere fisico e psichico, inoltre riduce il rendimento lavorativo. Si sviluppa una dipendenza da medici specialistici e per la possibilità di cure. Spesso porta anche ad una ospedalizzazione, il che comporta stare via dalla famiglia e dalla propria casa, perdendo anche i contatti sociali. La persona malata deve adeguare la propria vita a queste incombenze, nel caso peggiore si accorcia anche l'aspettativa di vita.

Cosa influisce maggiormente sulla psiche dei pazienti di malattie della pelle? Non essendoci sintomi minacciosi per la vita, il peso psichico, fisico e sociale delle malattie della pelle viene sottovalutato. Ricerche hanno dimostrato che chi è affetto da malattie della pelle sente il peso psicologico, così pure chi ha, per esempio, malattie invasive come l'artrite, il diabete o persino il tumore. Le cause di questo peso psicologico stanno parzialmente nei problemi specifici: la stigmatizzazione sociale e il concetto negativo del corpo, in quanto i sintomi sono visibili o percepibili, come il problema del prurito.

In che modo i problemi associati alla psoriasi aggravano le condizioni psichiche?

Sicuramente è molto individuale, può dipendere dal periodo della vita, dalle necessità e situazioni che cambiano la percezione individuale. Il maggior peso psichico è sicuramente quello descritto

sopra: l'imprevedibilità del corso della malattia, la stigmatizzazione sociale, la pelle macchiata e il circolo vizioso del prurito.

Spesso si dice che persone con malattie della pelle vengono stigmatizzate. Cosa vuol dire?

La parola "Stigma" viene dal greco e significa "ustione e piaga". Un ammalato di psoriasi porta simili segni sulla sua pelle. Per questo viene visto come "diverso" e nel dubbio anche come malato, il che potrebbe anche significare, erroneamente, che è contagioso e questo fa di lui un emarginato.



Soziale Stigmatisierung oder ein negatives Körperkonzept können die Lebensqualität von Menschen mit Psoriasis oder Vitiligo beeinträchtigen

Chronisch krank – was bedeutet dies für Betroffene?

Eine chronische Krankheit bringt eine Vielzahl von unterschiedlichen Belastungen mit sich. Das Leben kann sich durch eine chronische Krankheit in fast allen Bereichen verändern: So sind neben der Irreversibilität, dem Fortschreiten der Krankheit und der Unvorhersagbarkeit des Verlaufs das körperliche und psychische Wohlbefinden eingeschränkt und die Leistungsfähigkeit reduziert. Es entsteht eine Abhängigkeit von medizinischen Spezialisten und Behandlungsmöglichkeiten. Gegebenenfalls führt eine chronische Krankheit sogar zur Hospitalisation und damit zu Trennungen von Angehörigen. Auch die soziale Rollenerfüllung kann eingeschränkt werden. Die Vorstellungen, die man von sich selbst und seiner Zukunft hat, müssen angepasst werden und unter Umständen verkürzt eine chronische Krankheit auch die Lebenserwartung.

Welche psychischen Belastungen wiegen bei chronischen Hautkrankheiten am schwersten?

Da lebensbedrohliche Symptome fehlen, werden die physischen, psychischen und sozialen Belastungen von Hautkrankheiten häufig unterschätzt. Untersuchungen zeigen jedoch, dass Hautkranke ein vergleichbares Ausmaß an psychischer Belastung erleben wie Personen mit anderen, hinsichtlich der körperlichen Folgen schwerwiegenden Krankheiten Arthritis, Diabetes und sogar Krebs. Die Ursachen für diese erheblichen psychischen Belastungen liegen teilweise in sehr spezifischen Problemen: die soziale Stigmatisierung und das negative Körperkonzept aufgrund der sichtbaren Hautsymptome oder die Dynamik des Juckreiz-Kratz-Zirkels.

Inwiefern belasten Begleiterkrankungen der Psoriasis zusätzlich das seelische Befinden?

Das wird bestimmt individuell unterschiedlich empfunden und kann sich im Verlauf des Lebens – je nach Lebensabschnitt, Bedürfnissen und Situation – verändern. Die Hauptlasten sind wohl die bereits oben angeführten Probleme: Unvorhersagbarkeit des Krankheitsverlaufs, soziale Stigmatisierung, Entstehungserleben und der sogenannte Teufelskreis von Jucken und Kratzen.

Es wird häufig davon gesprochen, dass Menschen mit Hautkrankheiten stigmatisiert werden. Was bedeutet dies genau?

Das Wort Stigma stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Brand- oder Wundmal“. Ein Hautkranker trägt meist ein sichtbares Zeichen seiner Krankheit auf der Haut. Aufgrund dieses Zeichens wird er von anderen als „andersartig“ und eventuell auch als krank und unter Umständen als ansteckend etc. wahrgenommen, beurteilt, ausgegrenzt und/oder benachteiligt.



Calendario iniziative LAPIC 2018/19

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2018/19

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*



15.12.2018

Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier



30.12.2018 - 02.01.2019

Tour
Capodanno nelle Marche
Jahreswechsel in den Marken

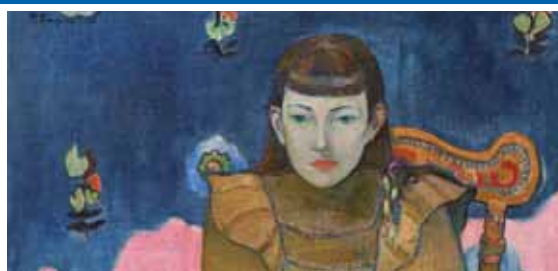



19.01.2019

Escursione - Ausflug
Malcesine

26.01.2019

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

21.02.2019

Passeggiata - Wanderung
Signato

07.03.2019

Passeggiata - Wanderung
Castelvecchio/Altenburg



15.-19.03.2019

**Tour
Toscana**



23.03.2019

**Assemblea generale dei soci
Mitglieder Vollversammlung**



30.03.2019

**Escursione - Ausflug
Dintorni di Bressanone
Umgebung von Brixen**

18.04.2019

**Passeggiata - Wanderung
Collalbo
Klobenstein**



28.04.-11.05.2019

**Soggiorno / Kuraufenthalt
Abano Terme
Hotel Venezia**

16.05.2019

**Passeggiata - Wanderung
Sarentino
Sarnthein**



18.05.2019

**Escursione / Ausflug
Malles - Monastero Benedettino
Mals und Benediktinerabtei**



26.05.-02.06.2019

**Tour
Portogallo
Portugal**



08.06.2019

**Escursione / Ausflug
Lago di Resia
Reschensee**

15.06.2019

**Passeggiata / Wanderung
Lago di Dobbiaco
Toblachersee**



13.-27.06.2019

**Soggiorno marino / Meeraufenthalt
Sardegna
Sardinien**

30.06.-14.07.2019

**Soggiorno marino / Meeraufenthalt
Montesilvano**



20.07.2019

**Escursione / Ausflug
3 Cime di Lavaredo
Dreizinnen**

21.-27.07.2019

**Tour
Scozia
Schottland**



01-05.08.2019	Navigazione sul Reno - Rhein Flussfahrt
24.08.2019	Escursione - Ausflug Val Martello - Martell
25.08.-08.09.2019	Soggiorno + Terme Cervia
12.09.2019	Escursione - Ausflug Castel Flavon - Haderburg
14.-15.09.2019	Tour Ferrara - Ravenna
21.09.2019	Gita - Ausflug Bassano/Marostica
28.09.2019	Escursione - Ausflug Val Senales - Schnalstal
05.-14.10.2019	Tour Cilento
17.10.2019	Passeggiata - Wanderung Lavena - Langfenn
19.10.2019	Gita premio Innsbruck - Preisreise Innsbruck
26.10.2019	Escursione - Ausflug Ponte Nova/Carezza - Birchabruck/Karerpäss
07.11.2019	Passeggiata - Wanderung Assunta/Renon - Maria Himmelfahrt/Ritten
14.12.2019	Incontro Festa natalizia - Weihnachtsfeier
30.12.-02.01.2020	Capodanno a Napoli - Jahreswechsel in Neapel

Testamento e testamento biologico Testament und Patientenverfügung

Appunti dalla conferenza del 29.10.2018
Anmerkungen zur Konferenz vom 29.10.2018

Lunedì 29 ottobre si è svolta una conferenza sul tema testamento e testamento biologico, tenuta dall'Avvocato Andreas Stacul.

Nella prima parte si è parlato del testamento: è in aumento il numero degli italiani che scelgono di destinare una quota di eredità ad enti no profit o cause sociali umanitarie. Ci sono delle regole da rispettare: l'importante è indicare la volontà a chiare lettere nel testamento, che in base all'ordinamento giuridico italiano può essere redatto in tre forme:

1. Olografo: per essere valido deve essere datato, firmato e scritto integralmente a mano, senza ausilio di strumenti meccanici o elettronici. Può essere conservato dall'interessato direttamente in un luogo sicuro oppure presso un notaio o all'anagrafe comunale.
2. Può essere pubblico, in questo caso il notaio raccoglie le volontà davanti a due testimoni e conservato presso l'archivio notarile.
3. Segreto, con assoluta riservatezza del contenuto e quindi in busta chiusa già sigillata o da sigillare davanti al notaio sempre con due testimoni ed i dettagli non saranno resi noti a nessuno fino alla morte.

In tutti e tre i casi le disposizioni possono essere revocate o aggiornate fino all'ultimo giorno di vita. Le norme italiane stabiliscono che non tutti i beni possono essere lasciati in beneficenza, perché i parenti più stretti, come coniuge, figli o genitori hanno diritto ad una quota di eredità detta legittima, che varia a seconda della composizione familiare. Si può decidere di devolvere denaro, azioni o titoli d'investimento, arredi, opere d'arte o gioielli. L'importante è indicare



con chiarezza quali beni e quale quota del patrimonio si intende destinare a ciascuno.

Nella seconda parte della conferenza è stato trattato il tema del testamento biologico. L'avvocato Andreas Stacul ha spiegato ai convenuti la possibilità di rilasciare tale documento, che prevede le disposizioni nel caso in cui non si sia più in grado di esprimere la propria volontà, come per esempio se si tratta di prolungare la vita anche quando non si ritiene di avere un minimo di qualità di vita.

Il testamento biologico toglie la pressione sia ai medici sia ai familiari, che in questi casi vivono già una situazione estrema e non sempre sono d'accordo fra di loro sulle decisioni da prendere. Essendoci un testamento biologico (Disposizioni Anticipate di Trattamento) si

deve rispettare la volontà del paziente. Questo documento può essere depositato presso il Comune; importante è che una persona di fiducia ne sia al corrente.

La segreteria



Am 29. Oktober war eine Konferenz zum Thema Testament und Patientenverfügung organisiert. Referent war RA Andreas Stacul der uns Erklärungen zur Abfassung eines Testamentes gab. In Italien wird die Zahl derjenigen, die in ihrem Testament Verfügungen zu Gunsten von Verbänden, Vereinen sowie humanitären Organisationen erlassen. Dazu gibt es einige Regeln zu befolgen: das Wichtigste ist, seinen Willen mit klaren Worten im Testament kund zu tun. Die italienische Rechtsordnung sieht drei verschiedene Weisen ein Tes-

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank

tament abzufassen vor:

1. **Eigenhändig:** damit das Testament gültig ist, muss es datiert, unterschrieben und vollständig mit Hand geschrieben sein, ohne mechanische oder elektronische Hilfsmittel anzuwenden. Es kann vom Verfasser zuhause an einem sicheren Ort aufbewahrt, oder auch bei der Gemeinde (Meldeamt) abgegeben werden.
2. **Es kann öffentlich sein.** In diesem Fall protokolliert ein Notar den letzten Willen vor zwei Zeugen und hinterlegt das Testament in seiner Kanzlei.
3. **Geheim:** Das Dokument muss in einem versiegelten Umschlag aufbewahrt werden oder man lässt ihn von einem Notar vor zwei Zeugen versiegeln. Der Inhalt wird erst nach dem Tod bekannt.

Bei allen drei Beispielen gibt es die Möglichkeit bis zum letzten Tag des Lebens das Testament zu ändern.

Die italienische Gesetzgebung verbietet sein ganzes Hab und Gut der Wohlfahrt zu vermachen, wenn es noch enge Verwandte wie z.B. Ehepartner, Kinder, Eltern gibt. Diese haben ein Recht auf ihren Anteil des Erbes, das von der familiären Konstellation abhängt. Wichtig ist, dass im Testament klar beschrieben ist wieviel und an wen ein Teil des Erbes gehen soll.

Beim zweiten Teil der Tagung ging es um die Patientenverfügung.

Rechtsanwalt Andreas Stacul erklärte den Anwesenden, dass es möglich ist eine Verfügung zu erstellen in der man festlegt, wie verfahren werden soll, im Falle, daß man selbst nicht mehr in der

Lage ist seinen Willen kund zu tun. Darunter versteht man medizinische Maßnahmen zur Erhaltung des Lebens auch wenn nicht ein Minimum an Lebensqualität für den Betroffenen gegeben ist. Die Patientenverfügung nimmt auch Druck von Ärzten und Angehörigen, besonders von letzteren da diese sich in diesen extremen Situationen schwer tun eine so einschneidende Entscheidung zu treffen. Insbesondere wenn diese sich über die zu treffende Entscheidung nicht einig sind. Gibt es aber eine Patientenverfügung muss der Wille des Sterbenden respektiert werden. Patientenverfügungen können in den Gemeindeämtern hinterlegt werden. Wichtig ist, dass eine Vertrauensperson darüber Bescheid weiß.

Das Sekretariat

Cervia, città dell'oro bianco **Cervia, Stadt des weißen Goldes**

Cervia si potrebbe anche chiamare città dalle mille sorprese, ma soprattutto la millenaria salina ha reso Cervia famosa e protagonista di numerose vicende storiche. Questo sale dolce è unico al mondo per la sua lavorazione meticolosa, che consente di ottenere sale marino solubile ed integrale, particolarmente ricco di tutti gli elementi che sono nell'acqua marina di Cervia. Non per nulla viene chiamato "sale dei Papi".

Interessante è il museo del sale, dove sono custoditi storia e tradizioni legate al sale e alla preziosa salina. Un suggestivo percorso illustra usi e costumi e le secolari vicende che favorirono lo sviluppo dell'"oro bianco di Cervia".

Non meno importante è la Riserva Naturale della salina: rappresenta il Parco Naturale Regionale del Delta del Po. L'ambiente è di straordinaria bellezza, popolato da specie rare, come i fenicotteri rosa e molte altre specie protette. Si possono visitare direttamente le saline che si estendono per parecchi ettari, parte dei quali con visita guidata. Vi sono tre percorsi da visitare: il percorso naturalistico, il percorso salino produttivo e il percorso storico.

Cervia vanta anche importanti Terme, dove ogni anno affluisce gente da tutt'Italia per curarsi, unendo soggiorni marini e cure termali. Il metodo di cura si fonda sulle ben note proprietà terapeutiche del fango e dell'acqua madre salsobromoiodica. La singolarità del fango che si estrae dalla Salina di Cervia deriva dall'essere uno dei rarissimi esempi di "liman" o fango di laguna formatosi dalla lenta sedimentazione dei sali minerali e delle sostanze organiche dell'acqua marina nel fondo dei bacini di raccolta: è paragonabile ai famosi fanghi del Mar Morto la cui efficacia terapeutica è ben nota. Il limo di Cervia, ricco di sostanze come bromo, iodio, magnesio, calcio è un prodotto offerto in natura già pronto per l'uso. I fanghi e l'acqua madre sono indicati nei casi di artrosi, reumatismi, rieducazione degli arti, sciatica, gotta, e per alcune malattie della pelle come la psoriasi. L'acqua salsobromoiodica viene utilizzata per trattamenti inalatori.

Non si può non citare anche la grande pineta che si estende fin oltre Pinarella di Cervia. La pineta è parallela al mare. Passeggiando di primo mattino per il

sentiero della pineta si può sentire il profumo dei pini unito al profumo salino del mare.

Non va dimenticato il museo delle farfalle, di ogni specie e dai mille colori e dimensioni, e la cordialità tipica dei romagnoli.

Tutto questo è Cervia.

Hilde



Cervia könnte man auch als Stadt der tausend Überraschungen nennen, aber besonders die tausendjährige Saline ist berühmt und historisch sehr bedeutsam. Dieses Salz mit seiner Süße ist weltweit einzigartig wegen seiner gewissenhaften Verarbeitung. Es gibt lösliches und naturbelassenes Salz, besonders reich an allen Elementen des Meerwassers von Cervia. Daher überrascht es nicht, dass es auch das „Salz der Päpste“ genannt wird.

Sehr interessant ist das Salzmuseum wo man den Werdegang der Traditionen zur Salzerzeugung durch Jahrhunderte verfolgen kann. Ein beeindruckender Weg der die jahr-

hundertealten Traditionen der Salzherstellung beschreibt.

Nicht weniger beeindruckend ist das Naturreiservat der Salinen von Cervia: der regionale Naturpark des Podeltas. Dieser Park ist von einer unglaublichen Schönheit, bewohnt von vielen seltenen Tierarten, wie die rosaroten Flamingos und andere geschützte Arten. Es ist möglich die Salinen zu besichtigen die sich über mehrere Hektar ausdehnen, teilweise mit einer Führung. Es gibt drei verschiedene Strecken zu besichtigen: der naturwissenschaftliche Weg, die Produktionsstrecke und der historische Weg durch die Salinen. Cervia besitzt auch wichtige Thermalbäder, die jedes Jahr von vielen Menschen aus ganz Italien genutzt werden um sich behandeln zu lassen und gleichzeitig auch das Meer zu genießen. Die Kurmethode basiert auf die bekannten therapeutischen Fangokuren und des besonderen salso-bromiodischen Heilwasser Cervias. Das Heilwasser, die sog. Mutterlauge mit einem konstanten Salzgehalt von 6° Baumé, stammt aus den jahrhundertalten Salinen, für die Cervia seit jeher bekannt ist.

Die Besonderheit des Fangos, der aus den Salinen gewonnen wird besteht in den Sedimenten der Lagune, der enthaltenen Mineralsalze und des Meerwassers in den Sammelbecken, vergleichbar mit dem des Toten Meeres. Der Schlick von Cervia ist reich an Jod, Brom, Magnesium und Kalzium, sozusagen ein Geschenk der Natur, bereit zur Verwendung. Der Fango und das Mutterwasser sind gut gegen Arthrose, Rheumatismus, Ischias, Gicht und einige Krankheiten der Haut wie die Schuppenflechte, sowie für die Rehabilitation. Das salso-bromiodische Heilwasser eignet sich für Kuren der Atemwege.

Auch die Pineta, die sich bis Pinarella entlang des Meeres hinzieht. Bei einem Morgenspaziergang durch die Wege der Pineta richtet man den Duft der Pinien und das salzige Meer. Sehenswert ist auch das Schmetterlingsmuseum mit seinen vielen Arten und Farben.

All dies ist Cervia.

Hilde

100... in perfetta forma 100... und in perfekter Form

Durante il mese di ottobre Bruno Bertoldi ha raggiunto il traguardo dei cento anni. Bruno fu socio della nostra associazione partecipando anche ad alcune iniziative, infatti lo conobbi durante l'escursione "I forti di passo Vezzena" del 5 ottobre 2006. Ricordo che raggiunse con disinvoltura la cima del Pizzo di Vezzena con i ruderi del forte costruito a suo tempo dagli Austriaci. Ammirando il panorama della Valsugana mi indicò il suo paese, Carzano. Sarà stato per la comune origine valsuganotta e per la sua naturale simpatia che fra noi sorse spontaneamente un rapporto di cordialità. Mi accennò brevemente le vicende singolari della sua vita durante la guerra. Ha percorso mezza Europa da Cefalonia al fronte russo, alle Repubbliche Caucasiche per ritornare finalmente al suo paese in Valsugana, dopo aver percorso circa 14.000 chilometri. Le sue memorie sono raccolte in un libro "Mi ricordo, sì mi ricordo" curato dal prof. Testini.

Qualche tempo fa ho incontrato Bruno al mercato di Via Rovigo che passeggiava tranquillamente, chiacchierando con gli amici che incontrava. Veramente da ammirare e da invidiare.

Tanti auguri Bruno, continua così ancora per molti anni e continua a donarci la tua simpatia ed a raccontare le tue esperienze unite alle sofferenze, ma anche alla solidarietà che hai trovato fra le persone che hai incontrato nel tuo peregrinare in mezza Europa.

Stefani Luigi

Im vergangenen Monat Oktober hat Bruno Bertoldi seinen 100. Geburtstag gefeiert. Bruno war ein langjähriges Mitglied unseres Verbandes und nahm auch an einigen Initiativen, die von uns organisiert waren, teil. Ich lernte ihn bei einem Ausflug zu den „Forti di passo Vezzena“ am 5. Oktober 2006 kennen. Ich erinnere mich, dass er ohne Schwierigkeit den „Pizzo di Vezzena“ zu den Ruinen der Befestigung aus der Zeit als dieses Gebiet noch zu Österreich gehörte, erklimmte. Vom Aussichtspunkt aus zeigte er mir sein Dorf, Carzano. Sei es wegen der gemeinsamen Herkunft aus dem Valsuganer Tal, oder wegen seiner natürlichen und spontanen Freundlichkeit, dass zwischen uns sofort ein gutes Einvernehmen entstand. Er erzählte kurz seine Erlebnisse in Kriegzeiten, er durchmaß fast ganz Europa von Kefalonia zur russischen Front, der Kaukasischen Republik und zurück in die Valsugana, nachdem er ca. 14.000 Kilometer zurückgelegt hatte. Seine Erinnerungen sind im Buch „Mi ricordo, sì mi ricordo“ vom Prof. Testini aufgezeichnet.

Vor einiger Zeit habe ich Bruno auf dem Markt in der Rovigostrasse bei einem Spaziergang getroffen, er unterhielt sich mit Bekannten und Freunden, ich kann ihn nur bewundern.

Alles Gute Bruno, mach noch viele Jahre so weiter. Erzähl uns von deinen Erlebnissen auf deiner Reise durch ganz Europa.

Stefani Luigi



**1° novembre
inizio campagna
Tesseramento 2019**

**1. November
Erneuerung
Mitgliedschaft 2019**

Passeggiando sul Renon Wandern auf dem Ritten

10.11.2018

Siamo ormai arrivati all'ultima gita dell'anno che ha subito perfino una cancellazione per quelle terribili giornate di pioggia e vento che hanno fatto tanti danni. Anche i giorni precedenti alla nostra gita non promettevano niente di buono, però siamo stati soddisfatti del tempo mite, senza pioggia né vento, tipici di questa stagione, perché abbiamo fatto una bella camminata sul Renon immerso nei magnifici colori delle foglie autunnali. Il cielo terso fra una nuvola e l'altra ci ha accompagnato per tutta la gita. Così dopo la funivia e il trenino siamo arrivati a Longomoso dove abbiamo visto delle ninfee ritardatarie nel laghetto incorniciato dal bosco con pini e abeti sempre più scuri e larici in livrea gialla. Abbiamo ascoltato qualche informazione sulla Commenda Teutonica, ora adibita per concerti, mostre ed esposizioni di artisti e conferenze.

Poco dopo eravamo giunti al sentiero delle piramidi, molto ammirate da turisti e gitanti. Con le Dolomiti già innestate che spuntavano oltre la Valle d'Isarco, meritavano la foto di gruppo. Prossima tappa era la bella chiesetta di Maria Saal, dove Luigi ci ha raccontato le peripezie, perfino dal Vaticano,

per la bella Madonna che protegge sotto un grande ombrello gli abitanti del luogo.

Continuando in discesa abbiamo incontrato cavalli al pascolo e poco oltre siamo giunti "all'incontro delle streghe", dove ai piedi di un enorme larice c'era un trono alto e più panche tozze usate dalle streghe! Foto con le donne, logico! E tante risate. Poi il pranzo. Nel pomeriggio siamo scesi nell'amenissimo paese di Longostagno, semplice e silenzioso, ma attraversato dalla via Imperiale, cioè la strada che permetteva ai regnanti di tutta Europa di scendere dal Brennero per recarsi fino a Roma dal Papa per essere incoronati. Visto la giornata quasi calda e tempo a disposizione, siamo scesi ad Antlas per vedere la chiesina di S. Andrea, del XIV secolo, ben visibile sopra Campodazzo quando si passa nella Val d'Isarco. Poco distante troviamo il maso Zuner, antico, menzionato già nel duecento, con due Stube del 1600 che meritano una tappa per gustare la cultura gastronomica tirolese. Poi siamo risaliti a Longostagno per raggiungere il capolinea del bus 165 per tornare in città, perfettamente in orario.

Christina

Nun sind wir schon beim letzten Ausflug dieses Jahres angelangt, es fiel sogar eine Wanderung aus, wegen der fürchterlichen Zeit mit viel Regen und starkem Wind, die so viel Schaden angerichtet haben. Auch die Tage vor unserem Ausflug versprochen nichts Gutes, aber wir haben glücklicherweise einen milden Tag ohne Wind und Regen genossen. Blauer Himmel zwischen der einen und anderen Wolke hat uns den ganzen Tag begleitet.

Nach dem Aufstieg mit der Seilbahn und dem Rittner Zügele haben wir Lengmoos erreicht, wo wir noch einzelne Seerosen im kleinen Weiher sahen. Wir hörten auch die Beschreibung der Kommende Lengmoos, die früher ein Hospiz und eine Niederlassung der Teutonischen Ritter war, aber heute als kulturelles Zentrum Ritten dient.

Nicht weit davon wanderten wir auf dem Pyramidenweg. Mit den schneebedeckten Dolomiten, die hinter dem Eisacktal hervorlugten machten wir auch schon ein Gruppenfoto.

Dann kamen wir zum Kirchlein Maria Saal mit der Gottesmutter mit dem Regenschirm, die die Einwohner beschützt, wovon uns Luigi von komplizierten Reiberein, sogar vom Vatikan, erzählte.

Weiter gings abwärts durch Wiesen wo wir weidenden Pferden begegneten und kurz danach kamen wir zum „Hexenbödele“. Unter einer riesigen Lärche standen ein hoher Thron und zwei plumpe Bänke, das war als Treffpunkt der Rittner Hexen bekannt..... Schnell wurde noch ein Foto mit uns Weiber unter großem Gelächter gemacht. War ja logisch!

Dann war Zeit für die Mittagspause und am Nachmittag ging es wieder weiter, leicht abwärts bis zum kleinen, stillen Ort Lengstein, der immer noch vom Kaiserweg durchquert wird. Diesen haben Kaiser und Könige von ganz Europa vom Brenner her benutzt, um





nach Rom zu kommen und vom Papst gekrönt zu werden.

Da noch genügend Zeit und es fast noch warm war, beschlossen wir nach Antals zu gehen, um die kleine Kirche von St. Andreas aus dem 14. Jahrhundert zu besichtigen. Dieses Kirchlein sieht man sehr gut, wenn man bei Atzwang vorbeikommt. Gleich nebenan steht der schon im Jahr 1200 genannte Zunerhof mit seinen zwei Stuben, aus dem 16. Jahrhundert, die gerade jetzt zum Törggelen einladen. Aber wir bogen aufwärts, um in Lengstein den Bus 165 zu erreichen, der uns wie geplant nach Bozen brachte.

Christina



Convenzioni - Konventionen

Cari soci,
Ecco la nostra lista dei negozi ed artigiani presso i quali è possibile richiedere degli sconti: saranno praticati ai soci LAPIC-UVZ che presenteranno la tessera rinnovata per il 2018-2019 e si intendono validi per la merce che non sia già in promozione.

Liebe Mitglieder,
Wir haben uns gedacht, dass es in diesen Krisenzeiten sicher angebracht ist, für unsere Mitglieder bei verschiedenen Anbietern und Geschäften um günstige Preise oder Preisnachlässe anzusuchen. Einige haben positiv darauf reagiert

und gerne bei unserem Angebot mitgemacht.

Die Preisnachlässe werden unseren Mitgliedern beim Vorzeigen der gültigen Mitgliedskarte gewährt, außer bei jenen Artikeln die schon einen Preisnachlass haben.

OTTICA EXCELSIOR	C.so Italia 32	Occhiali da sole 20% Occhiali da vista 15%
ROPELE Pelletteria Valigeria	Via Milano 94	Sconto del 10%
ERBAVOGLIO abbigliamento, intimo e mare	Via Firenze 58 e C.so Libertà 33	Sconto del 10%
OTTICA MAX	Via Cl. Augusta 91/D	Sconto 15% su occhiali da vista, da sole e lenti a contatto
Elettronica GIRTNER sas	Via Brennero 71 - Laives	Dal 5 al 15% - installazioni gratuite
DELMARCO GRAZIANO	Tinteggiature verniciature Tel. 3472300180	10% su tinteggiature e verniciature
OTTICA ANGELO	Via L. da Vinci 10/B	Sconto del 20% su occhiali da vista e da sole
AMPLIFON Spa	Bolzano e Merano	Sconto 15%
EUROPA CALZATURE	P.zza Domenicani - Bolzano	Sconto 12% su calzature e pelletteria
FARMACIA S. QUIRINO Dott. Bonvicini	V.le Druso, 43 - Bolzano	Sconto 10% su integratori, prodotti omeopatici, OTC (esclusi farmaci fascia A e C)
FARMACIA EUROPA d.ssa Rauzi Francesca	Via Palermo, 11/D	Sconto 10% per parafarmaci in magazzino (non su ordinazione) non cumulabile con altre offerte
Ditta COSTANZO MICHELE vendita di ceramiche e ristrutturazione appartamenti	Via Milano, 118 - Bolzano	Sconto 30% sulla fornitura e posa di materiali
OTTICA DEMENEGO	Via Palermo, 9 - Bolzano	Sconto fino al 25% su prodotti firmati e lenti 10% di nostra produzione



LAPIC-UVZ/ONLUS

Invito - Einladung
a tutti i soci - an alle Mitglieder

Festa e Catalizza *Weihnachtsfeier*

Sabato 15 Dicembre 2018
Samstag 15. Dezember 2018

dalle ore 15.00 alle ore 19.00
von 15.00 bis 19.00 Uhr

**Quest'anno siamo a Gries
al "Kulturheim"**

Si arriva con le linee n° 10 e n° 1 (fermata Piazza Gries)

**Dieses Jahr feiern wir in Gries
im Kulturheim**

Sie kommen dort mit den Linien 10 und 1 hin
(Haltestelle Grieserplatz)

Cordialmente - La Dirigenza
Mit freundlichen Grüßen - der Vorstand

