

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 42

Ottobre 2019

N. 7

Rinnoviamo la tessera 2020

Erneuerung der Mitgliedschaft 2020

Cari Associati,
È ancora una volta giunto il periodo di rinnovare la tessera sociale. Dal 1° Novembre inizia il Tesseramento per il prossimo anno 2020. L'esperienza ci ha insegnato che la maggior parte dei soci sceglie proprio questo periodo per rinnovare la propria fiducia nella Associazione. Per questo ci permettiamo di ricordare a tutti questo importante appuntamento, convinti che nessuno vorrà dimenticarsi, sostenendoci con il versamento della quota sociale. Quest'anno l'importo è rimasto invariato a **€ 22,00**.

Pensiamo inoltre che, come in passato, Voi tutti risponderete con tempestività a questo appello che varrà come conferma della vostra fiducia nella "Vostra" Associazione.

Vi aspettiamo numerosi e ... arrivarci a tutti.

Il Direttivo LAPIC-UVZ



Liebe Mitglieder,
Les ist wieder einmal soweit die Mitgliedschaft zu erneuern.

Wie jedes Jahr beginnt auch heuer die Erneuerung der Mitgliedschaft für das kommende Jahr 2020 ab 1. November. Wir erlauben uns, unsere Mitglieder an dieses wichtige Datum zu erinnern und hoffen, dass alle ihr Vertrauen in unseren Verband durch die Erneuerung der Mitgliedschaft bekräftigen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für das Jahr 2020 **€ 22,00**. Denn dieser Verband ist „Euer“ Verband, durch euch lebt er und für euch arbeiten wir alle. Wir freuen uns, wenn ihr bei uns vorbeischaud, wenn wir euch persönlich begrüßen können.

Der Vorstand UVZ-LAPIC

Sindrome da fatica cronica una stanchezza che appesantisce la vita *Fatigue - wenn tiefgehende Müdigkeit das Leben schwer macht*

Circa la metà delle persone che soffrono di Psoriasi artritica sono colpiti in modo moderato o grave dalla sindrome da fatica cronica. Per molti questo sintomo è grave come la malattia stessa. Anche persone affette da plaque-psoriasi possono soffrire di questa sindrome.

La psoriasi e il cuore

La psoriasi artritica si manifesta con infiammazioni delle articolazioni, tendini e legamenti. Anche il cuore e i vasi sanguigni possono essere coinvolti aumentando il rischio di malattie cardio vascolari.

A questo problema sono associati anche altre tipologie come il diabete, l'ipertonia e la depressione. La sindrome da fatica cronica è un fenomeno concomitante.

Più che stanchezza

La sindrome della fatica cronica è una stanchezza profonda, accompagnata da abbattimento fino allo sfinimento che accompagna la persona colpita. Questa sindrome si differenzia dalla normale stanchezza in modo che il riposo non migliora lo stato di salute. Specialmente si manifesta in pazienti affetti di malattie reumatiche infiammatorie e con artrite reumatoide. La sindrome della fatica cronica si manifesta anche in numerose altre malattie croniche infiammatorie come il tumore, Morbo Crohn e sclerosi multipla.

Presente in pazienti con psoriasi

In uno studio francese sono state intervistate 246 pazienti di 13 paesi. È risultato che la sindrome della fatica cronica dopo i dolori è il sintomo più significati-

vo della malattia. Degno di menzione è anche il fatto che c'è una concomitanza tra la sindrome della fatica cronica, dolori e depressione e che si intensificano tra di loro. Di questo fatto bisogna tener conto nelle terapie. Purtroppo, questa sindrome non viene preso abbastanza in considerazione.

(Da Hautsache 01/2019)



Rund die Hälfte aller Menschen mit Psoriasis-Arthritis (PsA) sind von einer moderaten bis schweren Fatigue betroffen. Für viele ist sie nach den Schmerzen das schlimmste Symptom ihrer Krankheit. Aber auch Menschen mit Plaque-Psoriasis können unter dieser bleiern Müdigkeit leiden.

Psoriasis und das Herz

Bei Psoriasis-Arthritis sind Gelenke, Sehnen und Bänder einem chronischen

INDICE - INHALT

Lago di Dobbiaco Ausflug zum Toblacher See	4
Viaggio in Renania: Romantico Reno Reise ins Rheinland	5
A passeggio per Trento Ein Spaziergang durch Trient	7
Fiera del volontariato Freiwilligenmesse	7
Calendario iniziative LAPIC 2019 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019	8
Bozza iniziative LAPIC per il 2020 1. Entwurf: UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2020	9
Preavviso per la Festa Natalizia Vorankündigung zur Weihnachtsfeier	10
Passeggiata verso Caldaro Spaziergang nach Kaltern	11
Val Martello Ausflug ins Martellertal	11
Conferenza con il Dott. Ermoli sui problemi dell'udito	12



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



Entzündungsprozess ausgeliefert. Dieser kann Herz und Gefäße in Mitleidenschaft ziehen und das Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung erhöhen. PsA ist daneben, wie die Plaque-Psoriasis auch, mit weiteren Begleiterkrankungen assoziiert, namentlich Diabetes, Hypertonie oder Depressionen. Ein bedeutsamer Begleitfaktor der PsA ist zudem Fatigue.

Mehr als nur müde

Fatigue ist eine tiefgehende Müdigkeit und Abgeschlagenheit, die bis hin zur

Erschöpfung führen kann und Betroffene ständig oder immer wieder begleitet. Fatigue unterscheidet sich von einer normalen Müdigkeit dadurch, dass Ausruhen keinen positiven Einfluss hat. Fatigue ist vor allem bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bekannt und soll 40 bis 80 Prozent der Patienten mit rheumatoider Arthritis betreffen. Fatigue tritt aber auch bei zahlreichen anderen, chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Krebs, Morbus Crohn oder Multiple Sklerose auf.

Unter Psoriasis-Patienten präsent

In einer Studie aus Frankreich wurden 246 PsA Patienten aus 13 Ländern befragt: Danach ist Fatigue nach den Schmerzen das bedeutsamste Symptom ihrer Krankheit, Nennenswert ist auch, dass Fatigue, Schmerzen und Depressionen zusammenhängen und sich gegenseitig verstärken können. Eine Therapie sollte diesem Aspekt Rechnung tragen. Fatigue als Symptom einer PsA wird heute noch wenig thematisiert.

(Aus Hautsache 01/2019)

Modalità per il Tesseramento Regeln für den Mitgliedsbeitrag

**Rinnovare la tessera subito vuol dire averne dei vantaggi immediati
Wer die Mitgliedschaft gleich bezahlt hat Vorteile**

Come si rinnova la tessera?

Le modalità da seguire per il tesseramento 2020 sono analoghe a quelle dello scorso anno: con il 1° novembre inizia il rinnovo delle tessere per l'anno entrante.

Il costo della tessera: Euro 22,00 annui.

Il versamento può essere eseguito direttamente presso la nostra Sede in Via Duca d'Aosta 68, oppure con il modulo di conto corrente postale (allegato e già compilato) 10001394 intestato alla Lopic-Uvz - via Duca d'Aosta 68 - Bolzano.

Viaggi premio - Doni natalizi

Anche quest'anno ai più solerti, ovverosia, chi rinnoverà la nostra tessera entro il 07.01.2020, saranno consegnati degli omaggi natalizi. Avvertiamo che tali omaggi dovranno in ogni caso essere ritirati dagli interessati presso la sede di Bolzano in quanto, l'Associazione non ha la possibilità di recapitarli a domicilio, (salvo casi eccezionali).

Si rammenta inoltre, che solo chi avrà rinnovato la tessera potrà continuare a ricevere il notiziario e partecipare, con pieno titolo, a tutte le attività associative.

Wie erneuert man die Mitgliedschaft?

Die Bedingungen für die Erneuerung der Mitgliedschaft für das Jahr 2020 entsprechen jenen des vorigen Jahres. Mit dem 1. November beginnen die neuen Einschreibungen für das Jahr 2020.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 22,00 Euro

Die Einzahlung kann folgendermaßen erfolgen: direkt bei unserem Sitz in der Duca d'Aosta Str. 68 in Bozen oder mittels Einzahlungsschein auf das Post K/K N° 10001394 lautend auf Lopic-Uvz - Duca d'Aosta Straße 68 - Bozen.

Preisreise - Weihnachtsgeschenk

Wir werden auch heuer allen Mitgliedern, die innerhalb des 7.1.2020 den Mitgliedsausweis erneuert haben, ein kleines Weihnachtsgeschenk überreichen.

Das Geschenk muss jedoch beim Sitz in Bozen abgeholt werden, denn es ist für den Verband unmöglich zusätzliche Versandkosten zu tragen.

Nur jene Mitglieder, welche den Beitrag eingezahlt haben, werden weiterhin das Nachrichtenblatt zugesandt bekommen und an den Verbandstätigkeiten teilnehmen können.



Lago di Dobbiaco

Ausflug zum Toblacher See

15.06.2019

È piaciuto molto questo giro del lago immerso nella zona dolomitica, raggiunto sempre con l'ausilio di mezzi pubblici, ben coordinati.

Anche il periodo estivo ancora tranquillo ci ha offerto una giornata calma, con tempo variabile, ideale per passeggiate lungo il sentiero didattico, osservando i fiori, anatre, folaghe e cigni. Per lo scioglimento della neve tardiva, un breve tratto era un po' allagato e impantanato, offrendo comunque vari punti di sorgenti nell'acqua vicini al sentiero, che sembravano "mini vulcani acquatici" di 3 – 8 cm di diametro. Sempre lungo la riva c'erano molte primule farinose, color cardinale, e pinguicola alpina (un tipo di violetta insettivora protetta). Un pochino più in alto fiorivano i rododendri tra felci e rocce.

Raggiunto il punto pranzo in serena pace, abbiamo poi commentato il nuovo programma di gite per l'estate e autunno.

Scendendo per la strada forestale abbiamo visto vari ceppi di orchidee magnifiche e rare, l'orchidea scarpetta di Venere!!! come pure orchidee bianche a spiga, molto profumate e orchidee viola a foglie maculate. Nella vicina foresta si arrampicava molta clematide alpina, dai grandi fiori celesti, su cespugli e alberelli. Insomma, era una grande sorpresa per tutti.

Salutando la madonna del bosco nella piccola cappella abbiamo raggiunto la zona sportiva Nordic Arena, nota per le gare di sci e corse Dobbiaco – Cortina, per poi tornare alla stazione del treno, ritornando a Bolzano, riposati.

Christina

Diese Wanderung rund um den See, mitten im Dolomitengebiet, immer mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, hat allen besonders gut gefallen. Auch die noch frühe Sommersaison hat uns einen ruhigen Tag mit wechselhaftem Wetter, ideal zum Wandern längs des gut beschriebenen Rundgangs um den See geboten. Wir konnten Enten, Schwäne und Blässhühner beobachten. Wegen der späten Schneeschmelze war eine kurze Strecke sehr nass und lehmig, bot aber trotzdem interessante Erlebnisse. Im See konnte man kleine „Wasservulkane“ von 3 bis 8 cm Durchmesser erkennen. Längs des Ufers blühten pinkfarbene Mehlprimeln und gemeines Fettkraut (eine Insektenfressende Veilchenblume). Etwas näher im Wald blühten auch Alpenrosen zwischen Felsen und Farn.

Bei der Mittagspause in friedlicher Run-

de besprachen wir das Sommer- und Herbstprogramm der Ausflüge.

Auf dem Forstweg, leicht abwärts gab es eine tolle Überraschung: viele verschiedene Orchideen blühten auf einer Lichtung. Rot und rosa beflecktes Knabenkraut, weiße stark duftende Orchideen und sehr viele Pflänzchen vom Frauenschuh!! Im nahen Buschwald kletterte die hellblaue Alpenrebe an Sträuchern und jungen Bäumen empor, lila Akeleien blühten entlang des Weges. Wirklich schön!!

Noch einen Besuch bei der Muttergottes des Waldes in der kleinen Kapelle, dann kamen wir schon an der Nordic Arena von Toblach vorbei wo Ski- und Läuferrennen nach Cortina starten. Gleich waren wir beim Bahnhof um mit dem Zug zurück nach Bozen zu fahren.

Christina



Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



Viaggio in Renania: Romantico Reno

Reise ins Rheinland

05.09.2019

Siamo partiti da piazza Tribunale e là ho riconosciuto vari compagni di viaggio e amici: grande, avevo già pensato che sarebbe stato un bel viaggio con un gruppo accogliente compreso l'autista. Mi piace la Germania di oggi, avevo già potuto ammirare, in passato, varie città tutte interessanti dal punto di vista storico, quelle all'origine del Nazismo, Monaco, Dresda, Norimberga, Berlino e Potsdam; in questo anno 2019 quelle lungo il romantico Reno risalenti al periodo Carolingio, VII° secolo: città tutte ricostruite splendide e identiche a come erano prima della II° guerra mondiale.

La Renania è un mondo a parte, Cattolica, tutte cattedrali importanti e splendide: dal Romantico carolingio al Gotico medioevale. La prima città visitata è stata Mainz – Magonza, per me la più bella, i colori della città alta, nonostante la pioggia, erano abbaglianti: i rossi splendidi dell'arenaria legati ai grigi, sia del Duomo che dei palazzi intorno la piazza, mi lasciavano a bocca aperta. Il Duomo romanico risalente ad epoca Carolingia dedicato ai santi Martino e Stefano hanno stupito tutti noi, ma meraviglia delle meraviglie accanto al rosso e al grigio dell'esterno, all'interno scopriamo le vetrate azzurre sia dell'altare che dell'abside, create da Marc Chagall, che si sposano stupendamente con i rossi della pietra arenaria! La piazza prospiciente il Duomo ospita un mercato grandissimo ricco di colori, frutta di tutti i tipi, verdure, marmellate ed altro, molto più bella e ricca della nostra piazza Erbe. Altro fatto importante, Mainz o Magonza ha dato i natali al grande Johannes Gutenberg creatore della macchina a stampa, cosa volete di più?

Un'altra città troviamo, odiosa storicamente, avendo dato i natali ai Kaiser Guglielmo I° e II°, guerrafondai, nel 1870 attaccarono Parigi umiliandola dando origine alla I° e II° guerra mondiale. Ma da questa città, Coblenza,

ci imbarchiamo per una breve crociera sul romantico Reno!

Proseguendo il viaggio arriviamo a Colonia, città fondata dai Romani nel 50 a.C., divenne sede vescovile sotto l'imperatore Carlo Magno nel VIII° secolo. Al centro della città domina il Duomo gotico più grande del mondo: la sua sommità raggiunge 157 metri, la superficie, udite udite, supera 8000 metri!!

Io che ho origini a Roma ho riconosciuto il suono della campana identico al suono di quella della Basilica di S. Pietro: mi sono sentita spaesata!

Naturalmente non immaginate quanto verde e parchi nelle città e lungo il percorso.

Bonn è l'ultima tappa, città bella e importante, ha dato i natali al grandissimo musicista Beethoven: nella lista delle mie preferenze di musica classica Beethoven è al primo posto, grande, grandissimo.

Un saluto a tutti i compagni di viaggio e grazie all'accompagnatrice Emma.

Ciao ciao arriverci!!

Una vostra compagna di viaggio

Fiorella Sperati



Die Abfahrt war vom Gerichtspratz in Bozen wo sich alle Teilnehmer einfanden: wir machten uns bekannt und wurden zu einer angenehmen Reisegruppe, Busfahrer inklusive. Das heutige Deutschland gefällt mir, schon früher habe ich verschiedene Städte mit historischem Hintergrund auch jene wo der Nazismus begonnen hat, besucht: München, Dresden, Nürnberg, Berlin und Potsdam. Dieses Jahr dann den Romantischen Rhein: die Anliegerstädte stammen aus karolingischer Zeit, im 2. Weltkrieg zerstört und dann wiederaufgebaut. Das Rheingebiet ist hauptsächlich ka-

tholisch geprägt, schöne Kathedralen aus karolingischer Zeit und dem Mittelalter. Unser erstes Ziel war Mainz, für mich die schönste Stadt mit den kräftigen Farben der oberen Stadt die trotz des Regenwetters leuchteten. Das Rot und Grau der Paläste und des Doms hat mich sehr beeindruckt. Die Stadt Mainz kann auf eine reichhaltige aber auch wechselvolle 2.000-jährige Vergangenheit zurückblicken, die sich in vielen geschichtlich bedeutsamen und kulturhistorisch wertvollen Bauten, Denkmälern und Plätzen widerspiegelt. Um an die Stadtgeschichte zu erinnern und sie sichtbar zu machen, werden seit mehr als 25 Jahren in der Reihe „Historisches Mainz“ an mittlerweile 230 Objekten Hinweistafeln angebracht. Marc Chagall hat die Fenster der Kuppel und des Altars gestaltet. Ein wahres Kunstwerk!

Der Domplatz beherbergt einen großen sehr bekannten Markt mit Obst, Gemüse, Blumen Marmeladen und vieles mehr. Viel größer und schöner als unser Obstplatz. Mainz ist die Geburtsstadt von Gutenberg, der Erfinder der Druckschrift.

Die Festungsstadt Koblenz

Die Großfestung Koblenz, offiziell „Festung Koblenz und Ehrenbreitstein“, ist ein System von preußischen Festungswerken, welches im Zeitraum 1815 bis 1834 erbaut wurde und mit welchem der damals strategisch wichtige Zusammenfluss von Rhein und Mosel gesichert wurde. Das Festungssystem besteht aus den Stadtbefestigungen von Koblenz und Ehrenbreitstein sowie deren vorgelagerten Festungswerken in Gestalt von Festen, Fleschen, Schanzen und Forts, die teilweise erhalten oder im Laufe der Zeit durch Schleifung und spätere Abrisse fast völlig verschwunden (z. B. Feste Kaiser Alexander) sind. Zwischen den einzelnen Bauten, die sich auf den Höhenzügen und in den tiefergelegenen Ebenen rings um die Stadt befanden, erleichterten Blickbeziehun-



gen die gegenseitige Sicherung. Das Festungssystem ist Teil des UNESCO Welterbes Oberes Mittelrheintal und im UNESCO-Förderprogramm für Welterbestätten aufgenommen. Darüber hinaus steht es auf der Liste der Denkmäler mit nationaler Bedeutung. In Koblenz begann unsere kurze aber schöne Rheinschiffahrt.

Weiter ging es nach Köln, gegründet 50 v.C. von den Römern, wurde im 8. Jahrhundert Bischofssitz unter Kaiser Karl dem Großen. Der Kölner Dom ist eine römisch-katholische Kirche in Köln unter dem Patrozinium des Apostels Petrus. Er ist die Kathedrale des Erzbistums Köln sowie

Metropolitan-Kirche der Kirchenprovinz Köln.

Der Kölner Dom ist eine der größten Kathedralen im gotischen Baustil. Sein Bau wurde 1248 begonnen und erst 1880 vollendet. Einige Kunsthistoriker haben den Dom wegen seiner einheitlichen und ausgewogenen Bauform als „vollkommene Kathedrale“ bezeichnet.

Ursprünglich als repräsentative Kathedrale der Kölner Erzbischöfe und monumentales Reliquiar[3] für die Gebeine der heiligen drei Könige geplant, galt der Dom bei seiner Vollendung im 19. Jahrhundert als nationales Denkmal. Nach Ende des Zweiten Welt-

kriegs wurde der scheinbar unversehrte Dom inmitten der ausgebombten Stadt als „Wunder verstanden und zu einem emotionalen Symbol für den Lebenswillen.“

Heute gehört der Dom zu den meist besuchten Sehenswürdigkeiten Deutschlands und zählt seit 1996 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Letzter Halt ist Bonn. Eine schöne Stadt, Geburtsort von Ludwig van Beethoven dessen Musik für mich das Höchste ist.

Einen Gruß an alle Teilnehmer und unserer Begleiterin Emma.

Sperati Fiorella

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



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



A passeggio per Trento

Ein Spaziergang durch Trient

Tempo fa passeggiando per Trento e percorrendo Via Roggia Grande, mi colpì una costruzione anomala rispetto a tutte le altre case della via. Si trattava di una minuscola costruzione in legno simile ad una baita, ornata anche con gerani, come si può incontrare sulle nostre montagne.

Vi era esposto un cartello che suscitò la mia curiosità. Letto, mi sembrò interessante, e pensai di sottoporre il testo all'attenzione dei nostri soci.

Lo trascivo interamente.

“LA DISABILITA' E' NEGLI OCCHI DI CHI LA GUARDA

Ogni cosa è fatta di tre punti di vista: il mio, il tuo e la verità”

Questi i titoli, il testo prosegue.

“Immaginiamo che le persone con disabilità, che impreziosiscono le nostre giornate, siano questa baita. La differenza con le altre case è visibile, si nota immediatamente: è strano vedere un qualcosa di diverso inserito nel caos cittadino. Dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse, evitando di fermarci alle apparenze, altrimenti ci si espone al rischio di etichetta, di pregiudizio. Ognuno appare in un modo, ma dentro di sé custodisce ricordi, emozioni, vissuti unici, vive un mondo proprio che dobbiamo conoscere, poiché spesso la nostra superficialità ci impedisce di vedere oltre. Entrate in baita a vedere voi stessi dalla finestra. Coraggio! E' proprio quando crediamo di sapere

qualcosa che dobbiamo guardarla da un'altra prospettiva. Possiamo lamentarci perché i roseti hanno le spine o rallegrarci perché hanno le rose. Dipende dai punti di vista.”

“Realizzato da ragazzi, volontari ed educatori Anffas Trentino e Laboratorio Sociale di: ANFFAS vari”

Mi sembra che il testo meriti una riflessione piuttosto approfondita.

Luigi Stefani



Vor einiger Zeit, als ich durch Trient spazierte erstaunte mich ein Gebäude, das ganz anders war als andere Häuser in der Via Roggia Grande. Es handelt sich um eine winzige Konstruktion aus Holz, ähnlich einer Almhütte, mit Geranien geschmückt, wie wir sie in unseren Bergen vorfinden. Ein Plakat das davor angebracht war erregte meine Neugierde. Der Text kam mir interessant vor weshalb ich ihn unseren Mitgliedern nicht vorenthalten möchte:

“LA DISABILITA' È NEGLI OCCHI DI CHI LA GUARDA

Ogni cosa è fatta di tre punti di vista: il mio, il tuo e la verità”

“Die Behinderung findet sich in den Augen des Betrachters.

Jedes Ding besteht aus drei Ansichten:

meiner, deiner und der Wahrheit“

„Stellen wir uns vor, dass Personen mit Behinderung, die unsere Tage bereichern, sind wie diese Almhütte. Der Unterschied zu den anderen Gebäuden ist offensichtlich: es ist komisch etwas zu sehen, das nicht ins normale Chaos der Stadt passt. Man muss die Dinge aus verschiedenen Gesichtspunkten betrachten und nicht nur auf das Äußere achten sonst läuft man Gefahr voreingenommen zu sein und jemanden einen Stempel aufzudrücken. Jeder erscheint in einer bestimmten Weise, doch beherbergt er Erinnerungen, Gefühle, Erfahrungen, lebt sein Leben das wir kennenlernen sollten da wir durch unsere Oberflächlichkeit oft das Wesentliche nicht erkennen.

Tretet ein in diese Almhütte und schaut aus dem Fenster. Nur Mut! Wenn wir glauben etwas zu kennen müssen wir es aus einer anderen Perspektive betrachten. Man kann sich ärgern, dass der Rosenstrauch voll Dornen ist, oder wir können uns an den Rosen freuen. Es kommt immer auf den Gesichtspunkt an.“ (freie Übersetzung)

„Eine Gemeinschaftsarbeit von Jugendlichen, Freiwilligen und Erziehern des Anffas Trentino e Laboratorio Sociale: ANFFAS vari“

Ich bin der Meinung, dass dieser Text zum Nachdenken anregt.

Luigi Stefani

5ª Fiera del volontariato

Io, tu, noi.

Insieme!

Saremo presenti alla 5ª Fiera del Volontariato che si svolgerà, contemporaneamente alla Fiera d'Autunno, presso la Fiera di Bolzano dal 21.11 al 24.11.2019: come LAPIC saremo presenti i giorni **venerdì 22.11.2019 dalle 14.00 alle 18.30 e sabato 23.11.19 dalle ore 11.45 alle 16.15**. Venite a trovarci!

5. Freiwilligenmesse

Ich, du, wir.

Gemeinsam!

Wir sind bei der Freiwilligenmesse, die gleichzeitig mit der Herbstmesse vom 21. bis zum 24. November 2019 stattfindet auch dabei. Ihr könnt uns am **Freitag 22.11.19 von 14.00 bis 18.30 Uhr und am Samstag 23.11.19 von 11.45 bis 16.15 Uhr** bei unserem Stand besuchen.



Calendario iniziative LAPIC 2019

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*

07.11.2019

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



14.11.2019

**Visita / Besichtigung
Museo Palazzo Mercantile
Merkantilgebäude
Bolzano / Bozen**

21.11.2019

**Visita / Besichtigung
Scavi archeologici
Archäologische Ausgrabungen
Trento / Trient**



07.12.2019

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**



30.12.2019-02.01.2020

**Capodanno alle Terme
Jahreswechsel im Thermalbad**





Bozza iniziative LAPIC per il 2020

1. Entwurf: UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2020

25.01.2020	Gita / Tagesfahrt: Rovereto (TN)
15.02.2020	Gita / Tagesfahrt: Lago di Garda (TN)
04.04.2020	Gita / Tagesfahrt: Longarone (BL)
08.-15.04.2020	Tour: Pasqua in Puglia e Basilicata – Ostern in Appulien und Basilicata
18.04.2020	Gita / Tagesfahrt: Ferrara
26.04.-09.05.2020	Soggiorno di cura / Kuraufenthalt: Abano Terme
16.05.2020	Gita / Tagesfahrt: Salisburgo (A) Salzburg
23.05.-04.06.2020	Soggiorno di cura / Kuraufenthalt: Montecatini
06.06.2020	Gita/Ausflug: Maranza (BZ)
13.-27.06.2020	Soggiorno di mare / Meeraufenthalt: Grecia - Griechenland
04.-18.07.2020	Soggiorno di mare / Meeraufenthalt: Misano Adriatico
25.07.2020	Gita / Ausflug: Monte Cavallo (BZ) Roskopf
01.-09.08.2020	Tour: Fiandre – Belgio / Flandern und Belgien



22.08.-05.09.2020 **Soggiorno di cura e mare / Kur- und Meeraufenthalt: Cervia**

12.-19.09.2020 **Tour: Normandia – Bretagna / Normandie und Bretagne**

26.09.2020 **Gita / Tagesfahrt:
Asiago – Osservatorio Astronomico / Astrologie - Observatorium**

03.-17.10.2020 **Soggiorno / Aufenthalt: Ischia**

24.10.2020 **Gita premio / Preisreise: Bardolino (VR)**

31.10.2020 **Gita / Ausflug: Passo Palade (BZ) Gampenpass**

21.11.2020 **Gita / Tagesfahrt: Cremona – Fiera del torrone**

??? **Incontro: Festa natalizia / Weihnachtsfeier**

Preavviso - Vorankündigung

per la **Festa Natalizia** - zur **Weihnachtsfeier**

Sabato 07 Dicembre 2019 - Samstag 07. Dezember 2019
dalle/von 15.00 alle/bis 19.00 Uhr

ATTENZIONE - ACHTUNG

Quest'anno siamo di nuovo alla casa Kolping
In via Ospedale n° 3 - Bolzano

**Dieses Jahr feiern wir wieder
im Kolpinghaus**
Spitalgasse Nr. 3 - Bozen





Passeggiata verso Caldaro Spaziergang nach Kaltern

16.05.2019

Per la neve tardiva la gita a Valdurna verrà spostata più avanti, così abbiamo scelto di fare la passeggiata comoda da Appiano Ganda verso Caldaro sulla ex linea del trenino.

Chiacchierando amichevolmente siamo passati tra vaste zone di vigneti e frutteti molto curati, circondati da siepi di sambuco in fiore, qua e là spiccavano anche papaveri e viole. In due parchi gioco nel boschetto si divertivano bimbi felici, mentre molti ciclisti transitavano spediti.

Noi siamo arrivati presto a Caldaro, dove al termine della passeggiata una locomotiva del trenino era lasciata lì in mostra, come nostalgico ricordo, mentre il piazzale della stazione ora è occupato da più cantine vini.

Salendo al paese abbiamo notato molte case antiche con una descrizione storica della famiglia. Una visita alla grande chiesa e poi siamo entrati nel museo del vino, piccolo ma molto interessante, con attrezzi antichi vari, utensili e oggetti, botti e bottiglie e bicchieri preziosi. Nel giardino all'esterno erano stati piantati

vari tipi di pergole e di viti nostrane.

Poi il pranzo all'aperto in terrazza panoramica. Ritornando a girovagare per il paese, abbiamo scoperto un piccolo parco ombreggiato, con tavolini e panche, giusto per riposare un po' con vista sul lago!

Lentamente ci siamo avvicinati verso la fermata del bus, per rientrare soddisfatti a Bolzano.

Christina



Die Runde um den Durnholzersee musste wegen dem Schnee verschoben werden, so entschlossen wir uns, von Eppan Gand nach Kaltern zu wandern. Wir haben die alte Bahnlinie genutzt, die durch Obst- und Weingüter führte. Blühende Holundersträucher, sogar Mohnblumen und Veilchen umrahmten die gepflegten Felder. In schattigen Plätzen waren Spielplätze für Kinder, wo diese spielen konnten und

flotte Radfahrer sausten an uns vorbei. Die alte Lokomotive, am Ender der Promenade erreichten wir ganz gemütlich, sie ist eine Erinnerung an alte Zeiten. Auf dem ehemaligen Bahnhofplatz befinden sich jetzt mehrere große Weinkellereien.

Der Weg durch Kaltern führte uns an alten Ansitzen vorbei an denen wir die Familiengeschichten lesen konnten. Kurz besuchten wir auch die Kirche und auch das Weilmuseum, klein, aber sehr interessant mit altem Arbeitswerkzeug, Ackergeräte, Fässer, Flaschen und wertvolle Gläser waren zu sehen. Interessant auch der Garten mit verschiedenen Rebenlauben die mit unseren heimischen Rebsorten bepflanzt sind.

Das Mittagessen nahmen wir im Freien, auf einer Terrasse mit herrlicher Aussicht ein.

Nach dem Essen machten wir einen gemütlichen Spaziergang durch das Dorf, in einem kleinen Park, mit Tischen und Bänken und einem schönen Seeblick rasteten wir

Christina

Val Martello Ausflug ins Martellertal

Lungo il sentiero del Rio Plima - Entlang des Plimabachs

L'escursione di sabato 24 agosto ha avuto inizio già in stazione a Bolzano con una piacevole battuta. Dopo esserci ritrovati e "contati" un partecipante ha esclamato: "Questa escursione deve essere trasmessa ai Posterì con una foto del gruppo da riportare sulla copertina del nostro giornale; per la prima volta i rappresentanti del sesso forte superano il numero delle Gentili Signore partecipanti."

Bando alle battute, il tema dell'escursione, come altre volte, è stato l'Acqua. L'acqua spumeggiante del Rio Plina,

l'acqua che cadeva dall'alto delle rocce alimentando numerose cascate, l'acqua solidificata che formava i poveri resti dei ghiacciai, infine l'acqua che molto gentilmente ha voluto salutarci dal cielo, mentre eravamo in attesa dell'autobus per il ritorno.

Numerose sono state le curiosità e gli spettacoli della natura incontrati sul nostro cammino.

Le rovine dell'albergo denominato pomposamente Paradiso del Cevedale, costruito negli anni trenta e ormai destinato a scomparire, le acque spumeggianti

del Rio Plima che percorrono la forra ammirata da alcuni ballatoi realizzati da pochi anni, il ponte sospeso percorso con una certa titubanza (non è tibetano), la diga in sasso costruita nel 1893 per frenare eventuali improvvise piene in caso di cedimento delle sponde dei laghi di origine glaciale, il sito che ospitava il lago frontale del ghiacciaio ormai interamente scomparso e percorso in parte dal sentiero glaciologico.

Poiché l'escursione si è svolta interamente nel territorio del Parco dello Stelvio, mi sembra opportuno ricordare le



emozioni provate durante la camminata citando alcune affermazioni riportate sull'opuscolo edito dal Parco stesso: "L'unico mondo in cui si può essere se stessi è la natura." (Boris Pasternak) "Camminare è un'attività delle gambe e uno stato dell'anima." (Josef Hofmiller)

Luigi Stefani



Dieser Ausflug war einmal anders besetzt. Schon am Bahnhof erkannten die Teilnehmer, dass dieser Ausflug besonders war: es waren mehr Männer als Frauen!! Eine wahre Sel-

tenheit und würdig in die Annalen der UVZ-LAPIC einzugehen. Natürlich mit einem Foto, sonst glaubt es ja keiner. Schluss mit den Scherzen, das Thema des Tages war wie schon oft das Wasser. Das schäumende Wasser des Plimabachs, Wasser das von hoch oben über Felsen in Form eines Wasserfalls nach unten kommt. Wasser das aus dem immer kleiner werdenden Gletscher kommt, und auch das Wasser das unsere Köpfe nässt und in Form von Regen vom Himmel fällt während wir auf den Bus warteten.

Vielfältig sind die Kuriositäten und Schauspiele die uns die Natur bietet. Die Ruinen des grandiosen Hotel Paradiso del Cevedale, erbaut in den 30iger

Jahren und nun überwuchert, seinem Schicksal entgegensehend. Das Wasser des Plimabachs, das durch vor einigen Jahren errichteten Galerien fließt, die Hängebrücke die einige mit etwas Bedenken überquerten, der steinerne Staudamm, erbaut im Jahr 1893 um Überschwemmungen vorzubeugen. Da der Ausflug im Nationalpark Stilfser Joch stattfand möchte ich noch daran erinnern, dass in einer Broschüre des Nationalparks folgendes stand: „Der einzige Ort in der man sich selber sein kann ist die Natur“. (Boris Pasternak) "Gehen ist eine Tätigkeit der Beine und ein Gemütszustand" (Josef Hofmiller)

Luigi Stefani

Conferenza con il Dott. Ermoli sui problemi dell'udito

Giovedì 26 si è tenuta presso la Sala Tre Santi la conferenza sui "Problemi di udito nella Terza Età" a cura del Dott. Ignazio Ermoli, otorino dell'Ospedale di Bolzano. La conferenza è stata molto interessante in quanto abbiamo imparato l'anatomia e la fisiologia dell'orecchio.

Nel mondo circa un terzo della popolazione ha problemi d'udito: alcuni problemi di perdita dell'udito possono es-

sere causati dal fumo, dall'alcool e dal diabete.

Uno dei disturbi più frequenti è l'ipoacusia. Essa deriva da una esposizione a suoni ad alta intensità prolungata o da suoni brevi ma intensi. Questo disturbo interessa il 40% della popolazione di età superiore ai 65 anni. La miglior terapia è l'utilizzo di apparecchi acustici. Ci sono condizioni quali la genetica, infezioni o infiammazioni dell'o-

recchio che possono essere delle cause di tale disturbo.

L'ipoacusia mista può essere curata con farmaci. Varie ricerche hanno dimostrato che l'ipoacusia è un fattore per il decadimento cognitivo.

Acufene, o il fischio dell'orecchio, è un disturbo che si manifesta con sensazioni acustiche (fischii, ronzii, fruscii, sibili o altri suoni) senza che nessuna sorgente esterna l'abbia generato.

L'acufene può migliorare o addirittura risolversi in concomitanza dell'abbassamento dell'udito nell'eventualità di utilizzo di apparecchi acustici che, dopo varie analisi del suono, possono estrometterli completamente.

Altro problema di udito è la labirintite che è una infiammazione acuta o cronica dei canali semicirculari, il sintomo principale sono le vertigini.

Un'altra patologia abbastanza frequente è la sindrome di Meniere, la cui patogenesi è ancora oscura, si verifica quando oltre alle vertigini si associano altri sintomi, acufeni, cali improvvisi dell'udito e senso di ovattamento dell'orecchio. Il Dott. Ermoli raccomanda di non usare i cotton fioc e se si dovesse avere un calo repentino dell'udito andare subito dall'otorino per constatare la natura dello stesso.



Edda Bottaro