



# LA MUSICA È UNA FORTUNA ED È LA NOSTRA VERA TERAPIA

Anno 43 Novembre 2020 N.3

**TESSERAMENTO 2021  
TI ASPETTIAMO!**

**MITGLIEDSCHAFT  
2021, WIR WARTEN  
AUF EUCH!**



**DONO NATALIZIO  
E CALENDARIO  
PER CHI RINNOVA!**

**WEIHNACHTSGESCHENK  
UND KALENDER  
FÜR JEDER ERNEUERUNG!**

## Il futuro della LAPIC-UVZ

In questi primi 50 anni di vita, la LAPIC si è trovata più volte, per forza o per amore, a riflettere sul suo stato di salute. La necessità di capire i nuovi bisogni, l'opportunità di adattarsi a cambiamenti della nostra società, trovare nuovi strumenti di aggregazione, di ricerca e di promozione sono le sfide che ogni sodalizio come il nostro, prima o poi, deve affrontare. In questi ultimi anni, poi, caratterizzati da profondi mutamenti avvenuti in tutti i campi, è emersa prepotente la necessità di una meditazione sugli scopi fondativi della Associazione e sulla attualità delle norme statutarie attualmente in vigore e che regolano da anni la vita associativa.

La prima analisi sarà quella per verificare la validità della funzione svolta nella società di oggi dalla LAPIC e sull'offerta dei contenuti e dei servizi per i soci e non soci. Siamo consapevoli che è sempre più difficile avere degli associati che siano in assoluto fedeli alla nostra organizzazione. Questo ci ha portato a chiederci quali possano essere le **motivazioni che spingono i soci a rompere o a mantenere il legame associativo, e i non associati ad aderire alla LAPIC.** Le risposte che ci siamo dati sono principalmente due: il consenso e la condivisione delle idee, dei valori e dei progetti che sono all'origine del nostro Sodalizio; la convenienza, la qualità e la quantità dei servizi offerti agli associati. Può esserci un altro punto di vista: l'orgoglio e l'apprezzamento per le funzioni sociali che la LAPIC



### Die Zukunft der UVZ-LAPIC

In seinen 50 Lebensjahren hat sich der Verband schon öfters Gedanken über seinen Gesundheitszustand gemacht, teils aus Notwendigkeit oder Liebe zur geleisteten Arbeit. Die Anforderungen und Bedürfnisse haben sich in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder verändert, es bräuchte neue Impulse und Strategien um den Anforderungen gerecht zu werden. Die letzten Jahre waren geprägt von

großen Veränderungen und zwar in jedem Bereich, daraus ergibt sich die Notwendigkeit, über den Gründungszweck des Verbandes und dem Statut das zur Zeit rechtskräftig ist und das seit Jahren die Geschicke des Verbandes leitet, nachzudenken. Eine neue Linie sollte eingeführt werden, veraltetes durch neues ersetzt werden.

Die erste Studie sollte über die Gültigkeit der angebotenen Dienste an die Mitglieder und Nichtmitglieder des Verbandes erstellt werden. **Es ist uns bewusst, dass es immer schwieriger wird, dass Mitglieder einem Verband absolut die Treue halten.** Das hat uns dazu gebracht, uns zu fragen was es ist, das Menschen dazu bringt sich dem Verband zu- oder abzuwenden und andere dazu zu bringen sich bei dem UVZ-LAPIC einzuschreiben. Darauf gibt es zwei Antworten: die Zustimmung und die gleichen Ansichten, die Zweckmäßigkeit und Qualität der angebotenen Dienste. Es gibt aber noch einen zweiten Gesichtspunkt:

# Il futuro della LAPIC

Segue da pagina 1

svolge nella nostra società. Da queste prospettive deve nascere l'osmosi che tratterà l'identità futura della nostra Associazione. Si penserà e si lavorerà per i soci privilegiandoli per non perderli, ma non si dovranno ignorare i non soci al fine di conquistarli. I servizi che si andranno a predisporre dovranno essere principalmente mirati e il più partecipati possibile, ma anche estesi a tutti i cittadini per una maggiore socializzazione ed integrazione. In questo caso potranno essere stabilite delle modalità di accesso diversificate. In ogni caso i servizi messi a disposizione dei partecipanti dovranno essere (come è sempre stato) competitivi sotto ogni punto di vista e frutto di una logica non speculativa e di una cultura d'impresa tipica del nostro Sodalizio. Le modalità di esecuzione delle iniziative promosse dalla LAPIC dipenderanno dalle esperienze del passato, dalle quali saranno attinti utili insegnamenti. Si dovranno adottare idee e misure atte ad operare una riconversione profonda della LAPIC, quali ad esempio, il ricorso alle nuove tecnologie (in particolare internet e tecnologia mobile), una maggiore e più estesa attività associativa derivante da una maggiormente partecipata attività elaborata dai soci stessi, una maggiore articolazione su tutto il territorio provinciale con un maggiore coinvolgimento dei cittadini di madrelingua tedesca.

*Il progetto può essere definito ambizioso, ma non impossibile, perché la LAPIC gode di un patrimonio di contenuti e di immagine, espresso anche dal suo logo, che è di fortissima attrattività. La sua concezione del tempo libero, del turismo, quale veicolo di socializzazione, è del tutto personale, motivata, sostenibile, significativamente legata alla storia e alle tradizioni della nostra gente. Esso rappresenta ora il nostro punto di forza e tutto il nostro impegno sarà profuso verso il rinnovamento della Associazione. L'esperienza ci ha insegnato che le attività promosse dalla LAPIC sono in termini reali e simbolici lo strumento più adeguato attraverso il quale i soci si mettono in contatto fra di loro, si misurano con gli altri, si confrontano direttamente con le diversità.*

Certamente il nostro progetto necessita di diverse risorse, ma solo una è veramente indispensabile: la disponibilità e la convinzione degli associati che debbono sentirsi sempre più coinvolti nell'attuazione e nella ricerca dei progetti. Ogni cambiamento, ogni innovazione è destinata ad essere sterile e a morire se non partecipata.

Corpo sociale, rete dei Collaboratori e dei Volontari, il Direttivo, gli organismi istituzionali e i dipendenti, possono diventare i veri protagonisti della rinascita della LAPIC solamente se si prendono tutti assieme la responsabilità del suo futuro.

Bergamo Romano  
Presidente Emerito

die Achtung und Wertschätzung welche der Arbeit des UVZ-LAPIC von der Gesellschaft entgegengebracht wird. Aus diesen Perspektiven entsteht der Austausch der die zukünftige Identität des Verbandes kennzeichnen wird. Unser Einsatz wird deshalb für die Mitglieder sein, ohne all jene außer Acht zu lassen, die um Hilfe anfragen und dann vielleicht unserem Verband beitreten. Die angebotenen Dienste müssen gezielt eingesetzt werden und an eine breite Öffentlichkeit zum Zweck der Sozialisierung und Integration zugänglich gemacht werden. Die Modalität muss allerdings den Gegebenheiten angepasst werden. Unverändert bleiben die im Statut verankerten Regeln unseres Verbandes. Die Ausführung der Initiativen lehnen sich an vergangene Erfahrungen an, um daraus die bestmöglichen Erfolge zu erzielen. Natürlich muss man sich der heutigen Situation anpassen, die neuen Medien (z.B. Internet und Mobiltelefon) benutzen um alle Vorteile daraus schöpfen zu können. Das Vereinsleben kann durch die Mitarbeit der Mitglieder an Qualität gewinnen und neue Wege beschreiten. Besonders am Herzen liegt uns die Einbindung der deutsch- und italienischen-sprachigen Mitglieder in der gesamten Provinz.

*Dieses Projekt scheint sehr ehrgeizig zu sein, ist aber sicher nicht unmöglich durchzuführen, da unser Verband UVZ-LAPIC auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann und für Sicherheit steht. Unsere Auffassung von der Gestaltung der Freizeit, des sozialen Tourismus ist ganz eigenständig, es ist der Motor der die Verbandsarbeit antreibt. Die Geschichte der Entstehung und Entwicklung der UVZ-LAPIC gibt uns Recht in der Annahme, dass es in der Tradition unseres Verbandes vorgegeben ist, die Mitglieder zu motivieren und dazu anzuhalten aktiv an allen Initiativen teilzunehmen. Dies ist unsere Stärke und wird der Weg zu einer Erneuerung der künftigen Arbeit des Verbandes sein. Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass unsere Initiativen das Instrument sind, die den Mitgliedern Sozialisierung und Teilnahme am Verbandsleben ermöglicht, sie dadurch Teil einer Gemeinschaft macht und für ihr Leben stärkt.*

Unser Projekt braucht natürlich verschiedene Hilfsquellen, doch nur eine ist wirklich wichtig: die Bereitschaft und Überzeugung der Mitglieder, die sich immer mehr in die Tätigkeiten des Verbandes einbeziehen und selbst auch Ideen beisteuern. Jede Veränderung, jede Erneuerung ist zum Scheitern verurteilt, wenn sie nicht umgesetzt und angenommen wird.

Die Körperschaft, das Netz der Mitarbeiter und Freiwilligen, der Vorstand, die institutionellen Organismen und Angestellten, können alle zusammen nur dann Mitwirkende bei der Wiedergeburt des Verbandes werden, wenn sie die Bereitschaft zeigen, die Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen.

Bergamo Romano  
Emeritierter Präsident



## COME RINNOVARE LA TESSERA? WIE KÖNNEN SIE DAS MITGLIEDAUSWEIß ERNEuern?

**Per rinnovare la tessera puoi:**

- **Venire in sede e ricevere il dono natalizio con un calendario 2021**
- **Pagare tramite bonifico mettendo la causale "tesseramento 2021" tramite questo IBAN: IT95 E060 4511 6070 0000 0664 800.**

**Wie können Sie das Mitgliedausweiß erneuern?**

- **Sie können bei uns kommen und euren Weihnachtsgeschenk mit Kalender 2021 mitnehmen**
- **Sie können eine Banküberweisung, an diesen IBAN bezahlen: IT95 E060 4511 6070 0000 0664 800.**

**Sie können das Motiv „Mitgliedschaft Erneuerung 2021“ schreiben.**

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 e il Comune di Bolzano

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

# Gesetzentwurf Aktives Altern

Über ein Rahmengesetz soll das Aktive Altern in Südtirol in zahlreichen Bereichen gefördert werden. Landesrätin Deeg hat den Gesetzentwurf heute (5. August) den Interessensvertretungen vorgestellt.

Vor zahlreichen Interessensvertretern wurde heute (5. August) der Landesgesetzentwurf zum Aktiven Altern vorgestellt. (Foto: LPA/Greta Stuefer) Südtirols Gesellschaft wird zunehmend älter, dies zeigen unter anderem die Daten des Landesstatistikinstitut ASTAT zur Bevölkerungsentwicklung 2019. **“Der demografische Wandel ist keine Entwicklung der Zukunft, vielmehr ist es ein Prozess, den wir bereits erleben.** Es gilt darum, dies verstärkt in gesellschaftliche und politische Entscheidungen einzubinden und mitzudenken”, betonte Seniorenlandesrätin Waltraud Deeg heute (5. August) bei der Vorstellung des Landesgesetzentwurfes zum Aktiven Altern. Dieser ist in den vergangenen Wochen und Monaten vom Amt für Senioren und Sozialsprengel erarbeitet worden.

Als Hauptziele formulierte Amtsdirektorin Brigitte Waldner bei der Vorstellung drei Anliegen: Senioren dürften nicht mehr als ausschließlich soziales Thema definiert werden, sondern als Querschnittsthe-

ma.

**Beim Gesetz stehen der Mensch und sein Lebensumfeld im Mittelpunkt, weshalb der Gesetzentwurf zahlreiche Bereiche umfasse.** Über das Rahmengesetz sollten gewisse Grundpfeiler vorgegeben, zum Teil finden sich darin bereits sehr konkrete Vorschläge wie die Einführung einer Steuerungsgruppe, die Ernennung eines Seniorenanwalts oder die Auszeichnung der seniorenfreundlichen Gemeinde. “Es geht bei diesem Gesetz darum bestehendes zusammenzufassen, neue Inputs zu geben und eine Weiterentwicklung aufzuzeigen”, unterstrich Landesrätin Deeg. Das Land habe eine wichtige Aufgabe Impulse auszusenden und Anreize für Verbesserungen zu schaffen. **“Schließlich sind ältere Menschen eine wichtige Ressource für die Gesellschaft, deren Rolle wir künftig weiter stärken und aufwerten wollen”,** hielt Deeg fest.

Der Gesetzentwurf sieht unter anderem unterschiedliche Maßnahmen zur Förderung und frühzeitigen Stärkung der Seniorinnen und Senioren vor, umfasst die Bereiche Pflege, Begleitung und Betreuung, ebenso wie Wohn- und Lebensräume, Mobilität, Familie, Gesundheit und Wohlbefinden, gesellschaftliche Teilhabe, Kultur und Bildung sowie Arbeit und Ehrenamt. Die anwesenden Interessensvertreter stehen dem Gesetzesvorhaben grundsätzlich positiv gegenüber. Sie werden nun innerhalb August

weitere Vorschläge und Rückmeldungen zum Gesetzentwurf einbringen. Sobald der Erarbeitungsprozess abgeschlossen ist, wird über den Entwurf in der Landesregierung entschieden, bevor dieser an den Landtag weitergeleitet wird.



Seniorenlandesrätin Waltraud Deeg

## Allarme emergenza caro affitti: case, negozi a Bolzano e Provincia

*L'approvazione di uno sgravio IMI per tutte le abitazioni principali è stato forse il primo passo tangibile verso un riconoscimento dell'importanza della prima casa, rimarcando il diritto economico, sociale e culturale ad un adeguato alloggio e riparo.*

In particolare, nei momenti di crisi nei quali aumentano le difficoltà di sopravvivenza per le famiglie a reddito basso e ormai anche medio, andrebbero introdotte scelte che vadano, per quanto possibile, a mitigare la carenza di alloggi ed il costo degli stessi. Analogamente andrebbero perpetrate politiche virtuose atte a cercare di mitigare il caro affitti. Anno-

sa problematica (che rischia talvolta di sfociare in dramma sociale) particolarmente sentita nel territorio altoatesino e nel capoluogo in particolare.

Bolzano è caratterizzata da una importante concentrazione di alloggi popolari (circa 6.000 case IPES e circa 700 alloggi comunali), che da un lato consentono ai ceti meno abbienti di ottenere un'abitazione, dall'altra, rappresentando circa il 15% del totale delle abitazioni, hanno un forte impatto sul mercato locale. La carenza di spazi non favorisce lo sviluppo a prezzi calmierati del mercato abitativo, considerato inoltre l'aumento in prospettiva della richiesta, determinata anche dalla costituzione di sempre più numerosi nuclei familiari composti da meno persone

rispetto al passato (numerosi, ad esempio, i nuclei monofamiliari).

Per quanto concerne gli affitti delle famiglie, è possibile constatare che il mercato a Bolzano è anche fortemente condizionato dall'offerta di edilizia popolare, che attualmente rappresenta nel ca-

poluogo circa il 15% dell'intero patrimonio edilizio abitativo, rappresentato da circa 45.000 abitazioni tra alloggi di proprietà ed in affitto (tra le case di proprietà vanno considerati gli oltre 6.000 alloggi popolari - 13% - riscattati nel tempo, anch'essi da annoverare indirettamente tra gli alloggi agevolati). Attualmente l'IPES dispone di circa 13 mila alloggi in provincia, in cui vivono quasi 30 mila persone, dei quali oltre 6 mila alloggi sono situati come detto nella sola città di Bolzano. Il Comune di Bolzano è inoltre proprietario di circa 700 alloggi sociali. Altre 5 mila famiglie usufruiscono del "sussidio casa", che assorbe una corposa fetta del bilancio ASSB, a dimostrazione della necessità di sostegno pubblico in questo settore che vede affitti molto elevati rispetto al resto del Paese. **La carenza di spazi rischia di generare situazioni di conflitto tra le istituzioni e gli attori coinvolti nel mercato della casa.**

Da un lato l'associazione della proprietà edilizia lamenta la riduzione dello spazio destinato al mercato privato, a favore di IPES, cooperative ed edilizia convenzionata, dall'altro le cooperative si lamentano dell'immobilismo del comune nell'assegnazione delle aree, pretendendo un'immediata accelerazione sui bandi. I primi dimentichi che purtroppo **il mercato privato non ha assolutamente messo in campo comportamenti di contenimento dei prezzi, che sono il reale problema in città.** I secondi fingendo di ignorare la carenza di aree nel capoluogo e talvolta forse esagerando sulla reale richiesta



# Allarme emergenza caro affitti: case, negozi a Bolzano e Provincia

Segue da pagina 3



di case da parte dei cittadini. Se in futuro pare evidente vi sarà una carenza di abitazioni nel capoluogo (tra tre lustri si stima la necessità di circa 6.000 alloggi), in questo momento a Bolzano non vi è però un impellente problema abitativo, lo testimoniano i numerosi appartamenti sfitti (circa 3.000) presenti in città (ai quali vanno aggiunti gli oltre 500 alloggi non utilizzati perché in ristrutturazione/costruzione). Sarebbe quindi importante partire da dati oggettivi sul reale fabbisogno, prima di reclamare con urgenza ed insistenza l'assegnazione di nuove aree.

**A Bolzano in questo ultimo decennio si è edificato molto, anche per far fronte ad un bisogno indotto dal prezzo inaccessibile delle case sul libero mercato** (più che dalla loro mancanza), che induce i cittadini a richiedere alloggi a prezzo agevolato e le cooperative a richiedere sempre nuovi terreni. Ma a fronte delle migliaia di nuove realizzazioni, non si sono introdotte misure per favorire l'abbassamento dei prezzi.

**Bolzano è al secondo posto in Italia per la percentuale di contratti di affitto a canone concordato.** Grazie a questa tipologia di contratto gli inquilini beneficiano di un duplice vantaggio, in quanto pagano un canone di locazione inferiore a quello di mercato e usufruiscono di detrazioni fiscali Irpef nel caso in cui l'immobile diventi residenza principale. I padroni di casa, invece, beneficiano di agevolazioni fiscali utilizzando la cedolare secca al 10 per cento anziché quella al 21 per cento prevista per i canoni liberi (ancora largamente utilizzati in gran parte del Paese ove è accentuato l'affitto "in nero"). È questa forse la strada giusta per incrementare l'affitto delle abitazioni, perché offre vantaggi oggettivi per entrambe le parti. Andrebbe forse incrementata ulteriormente l'agevolazione per gli affittuari, in modo da rendere maggiormente appetibile posizionare un appartamento in locazione rispetto al tenerlo sfitto, come troppo spesso accade.

La leva fiscale, con penalizzazioni per abitazioni e locali sfitti, ma soprattutto con maggiori incentivi agli affittuari, dovrebbe essere lo strumento principe per combattere il caro affitti e gli affitti in nero, sia a livello residenziale che commerciale.

La Provincia (tramite IPES) ed il Comune di Bolzano, possiedono dei locali che possono essere affittati come negozi, uffici o bar (solo IPES ne possiede circa 170).

Mentre per quanto concerne gli alloggi sociali, la domanda supera l'offerta anche grazie al prezzo d'affitto che è legato principalmente al reddito dell'interessato, notevoli problemi si riscontrano in questi ultimi anni per quanto concerne gli immobili commerciali.

L'affitto in questo caso si avvicina a quello di mercato, con regole e vincoli di adeguamento difficili da rimuovere.

Se il mercato degli affitti di immobili commerciali subisse un ridimensionamento, come sta in molte situazioni avvenendo, l'istituzione pubblica non ha ora grande possibilità d'intervento nei singoli specifici casi, dovendo sottostare a regole e rigidi vincoli predeterminati, su cui vigila l'ufficio estimo.

Il risultato lo vediamo purtroppo in molti luoghi della città, ove i negozi vuoti pubblici si aggiungono drammaticamente a quelli vuoti dei privati.

Spesso il bene pubblico subisce inoltre, causa inutilizzo e non solo, un decadimento strutturale che richiede successivi interventi di sistemazione da porre a carico della collettività.

Immaginare un salto di paradigma nella gestione dei locali pubblici commerciali, abbassando in maniera significativa il costo degli affitti, potrebbe servire per aumentare gli immobili pubblici locati favorendo comunque un incasso per l'ente pubblico, ora in quei casi assente, evitando nel contempo un depauperamento del bene, facendo tornare questo mercato appetibile per i commercianti, contribuendo a rilanciare almeno un pochino il settore e auspicabilmente fungendo da volano anche per la diminuzione del costo degli affitti commerciali privati.

Difficoltoso anche reperire un'abitazione per i lavoratori che vengono da fuori regione. Le "Case Albergo per lavoratori" messe a disposizione dall'IPES sono largamente insufficienti per mitigare la sempre maggiore richiesta di manodopera delle aziende (a Bolzano sono a disposizione sette strutture con complessivi 410 posti letto disponibili e a Merano una struttura con complessivi 114 posti letto disponibili).

**Oltretutto l'affitto richiesto ad esempio agli ospiti della "Casa del giovane lavoratore" pare assolutamente sproporzionato rispetto ai valori di mercato.** Spendere più di quattrocento euro al mese, per una stanza in camera doppia senza angolo cottura, pare eccessivo. Una struttura che intende svolgere un ruolo importante per l'inserimento lavorativo e sociale dei lavoratori stranieri, non dovrebbe applicare affitti di queste proporzioni.

Spero possa trovare concretezza la proposta del neo assessore del comune di Bolzano, Stefano Fattor, di permettere la costruzione sui terreni delle aziende in zona industriale, di piccole abitazioni (max 38 mq) a disposizione di singoli dipendenti (tecnici, operai specializzati, laureati). In questo modo si potrebbe dare un prima risposta agli imprenditori che hanno necessità di importare tecnici ed operai specializzati ma non sanno dove farli alloggiare, il tutto senza stravolgere il ruolo della Zona industriale, che rimarrebbe prioritariamente produttivo.

Per quanto concerne gli affitti sostenuti dalle realtà associative locali, che sono espressione della comunità cittadina e virtuose portatrici di interessi

collettivi, premesso che ove possibile andrebbe favorito l'utilizzo di sedi comuni da utilizzare in alternanza, l'obiettivo al quale dovrebbero tendere le istituzioni dovrebbe mirare a fornire il maggior sostegno possibile, mettendo, ove presenti, a disposizione gratuitamente le strutture e le sedi associative o in alternativa, a riconoscerne appieno il ristoro dei relativi costi sostenuti. **Le varie realtà associative che operano sul territorio vanno incoraggiate e sostenute a tutti i livelli, partendo proprio dall'azzeramento delle spese di affitto dei locali da loro utilizzati, che rappresenterebbe il doveroso riconoscimento al pluriennale impegno trasversalmente dimostrato.**

## Iniziative ricreative LAPIC UVZ 2021

**Vi anticipiamo che per il prossimo anno vi proporremo**

**CERVIA,**

**ABANO TERME,**

**ISCHIA... SICILIA...**

**e altri viaggi che stiamo preparando, mentre per le passeggiate alla scoperta dei tesori nascosti del nostro territorio vi daremo quanto prima un programma che si articolerà ogni tre mesi.**

## Initiativen zur Freizeitgestaltung

**Wir gehen davon aus, dass wir für das nächste Jahr**

**CERVIA,**

**ABANO TERME,**

**und ISCHIA... SIZILIEN**

**Urlauben vorbereiten werden, und noch andere Reisen vorschlagen werden.**

**Für Spaziergänge zur Entdeckung der verborgenen Schätze unseres Territoriums beraten wir bald ein Programm, das alle drei Monate ausgearbeitet wird.**

# GUSTO E SALUTE

## SARDE IN SAOR

### INGREDIENTI

Sarde, 1 kg  
Cipolle bianche, 1,5 kg  
Uva passa, 25 g  
Pinoli, 25 g  
Olio di semi, ½ bicchiere  
Aceto di vino bianco, ½ bicchiere  
Foglie d'alloro, 2 rametti  
Sale, q.b.  
Pepe, q.b.

Tagliate la cipolla a julienne abbastanza grossolana e riponetela in una casseruola, aggiungete pinoli, uva passa e l'alloro, salate e pepate, aggiungete olio di semi e aceto.

Cuocete a fuoco bassissimo avendo cura di coprire la casseruola con un coperchio. Ricordate di mescolare abbastanza frequentemente perché la cipolla possa cucinarsi in maniera uniforme. Quando la cipolla avrà assunto un colore dorato e traslucido spegnete il fuoco e lasciate raffreddare il tutto.

Ora è il momento di passare alle sardine. Pulite le sardine togliendo testa e viscere. Infarinatetele e friggetele in olio di semi. Dopo averle fritte asciugatele e salate moderatamente.

Sarde e saor devono essere assemblati da freddi. In questo modo le sardine non continueranno a cuocere e le carni del pesce non si sfalderanno e rimarranno compatte. L'assemblaggio del piatto va fatto a strati facendo attenzione che il primo e ultimo strato sia il saor.

Non consumate subito il piatto, le sardine in saor sono buonissime subito ma sono perfette dal secondo giorno in poi!



## Alimenti che devi mangiare per una pelle sana e bella

Dott.ssa Angelica Sagrawa



Inoltre, diversi studi clinici hanno riscontrato che i supplementi di olio di pesce, ricchi di omega 3, sono sicuri, migliorano il profilo antinfiammatorio e riducono la produzione di sostanze infiammatorie (come le citochine proinfiammatorie) e possono essere aggiunti alle terapie antinfiammatorie di malattie come il lupus, l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso, la nefrite lupica e l'osteoartrite.

Oltre ad assumere fonti di Omega 3 attraverso alimenti, ricordati di:

- Bere abbastanza liquidi durante la giornata; è inutile comprare creme costosissime per idratare la pelle da fuori, se non l'idrati anche internamente.
  - Usare olio extravergine di oliva nelle tue preparazioni quotidiane
  - Scegliere alimenti di qualità e limitare il cibo spazzatura
  - Ridurre gli alimenti ricchi di zuccheri che stimolano una risposta ormonale avversa per la tua pelle.
- Prova a seguire questi consigli per un mese e vedrai i miglioramenti dopo questo tempo.

La pelle è un ottimo termometro dello stato di infiammazione e di nutrizione del nostro organismo. In questo articolo ti spiegherò come influenzare lo stato infiammatorio e nutrizionale con l'alimentazione.

Iniziamo dagli eicosanoidi, ormoni cellulari che agiscono come regolatori della salute della pelle attraverso il controllo dello stato infiammatorio. Gli eicosanoidi hanno infatti sia un ruolo proinfiammatorio e antiinfiammatorio.

Ci sono due tipi di eicosanoidi: quelli che distruggono i tessuti vecchi o danneggiati e quelli che invece costruiscono i tessuti nuovi. Quando ci sono disequilibri tra i due tipi di eicosanoidi insorgono problemi alla pelle e ad altri organi, provocando malattie come il lupus, la dermatite, l'eczema, per nominare solo alcune patologie.

Due elementi importanti intervengono nella produzione di entrambi gli eicosanoidi: gli acidi grassi Omega 3 e Omega 6. Questi acidi grassi si assumono attraverso l'alimentazione e a seconda della loro quantità, stimolano la produzione di ormoni antinfiammatori o proinfiammatori.

Una dieta ricca di Omega 3 può migliorare il proprio profilo antinfiammatorio: i loro effetti terapeutici e salutari sono stati riscontrati in diverse malattie infiammatorie croniche e autoimmuni attraverso diversi meccanismi come la modificazione dei lipidi della membrana cellulare, del metabolismo cellulare, dell'espressione genica e della segnalazione cellulare.

I benefici di consumare un'adeguata quantità di Omega 3 sono numerosi: la pelle diventa più elastica e flessibile, meno secca e raggrinzita e con meno desquamazioni.

La carne e il pesce sono fonti alimentari di Omega 3. Tuttavia, questi acidi grassi sono presenti solo quando gli animali vengono allevati con mangimi a base di erba o alghe; questo purtroppo non avviene spesso negli allevamenti. Infatti, l'alimentazione occidentale pur essendo ricca in carne e pesce è molto povera di Omega 3.

Gli alimenti che dovresti includere nella tua alimentazione in quanto ricchi di Omega 3 sono pertanto quelli connessi alle alghe:

- Sardine
- Aringhe
- Alici
- Sgombro
- Salmone
- Alghe, specialmente le alghe rosse come l'alga nori.



In collaborazione con la  
Dott.ssa Angelica Sagrawa  
Nutrionista

**Il mondo è un libro, e quelli che non viaggiano ne leggono solo una pagina.**

**Sant'Agostino**

# Die vierzig Jahre des Basaglia Gesetzes

## Heile die Kranken und nicht die Krankheit!

Maria Grazia Giannichedda

Seit jenem 29. August 1980 sind 40 Jahre vergangen, seitdem Franco Basaglia von uns gegangen ist, aber die Abgeschlossenheit scheint, wenn möglich, sogar noch größer.



Tatsächlich ist auch das Echo, der nicht selten heftigen Diskussionen und Kämpfe verklungen, das die ersten zwanzig Jahre der psychiatrischen Reform, das "Gesetz 180" des Jahres 1978, animiert haben. Basaglia hatte noch genügend Zeit sich an der Anfangsphase zu beteiligen: die letzten Texte der Schriften zeigen seinen weiten Blick auf den **Umfang und die Zukunft des "180" Gesetzes und der Gesundheitsreform**; die Brasilianischen Konferenzen (1979) erzählen von der Entstehung; Interviews und Zeitungsartikel bezeugen Basaglias unermüdliche Debattenbereitschaft und sogar zur Kontroverse, als die ersten Verleumder des "Gesetzes 180" das Wort ergriffen, während die Mehrheit schweigend dagegen ruderte, von den Direktoren des Irrenhauses, die den "wilden Rücktritt" organisierten, bis zur Lobby der kommunistischen Psychiater, die seinen Eintritt in der Region Latium hinderten.



Mit dem Tod Basaglias wurde der kulturelle und politische Konflikt härter, Basaglia selbst wurde das Schlimmste vorgeworfen. Das Parlament versuchte in Dutzenden von Gesetzesvorschlägen, die "180" rückgängig zu machen, doch die Bewegung der Psychiater und der lokalen Verwaltungsbeamten war immer noch sehr stark. Schon vor dem Gesetz hatte man versucht, Alternativen zum Asyl zu organisieren, man nannte sie damals "beispielhafte Erfahrungen", die zum Bezugspunkt der Bewegung von Familienmitgliedern wurden, oder besser gesagt, von Verwandten, Müttern und Schwestern von Personen, die in den Heimen interniert waren. Argumente für diejenigen,

die versprochen hatten, sie wiederherzustellen. Mit dem Jahr zweitausend wurden die letzten psychiatrischen Krankenhäuser geschlossen, 100.000 Betten wurden abgeschafft, es war ein dreißig Jahre langer Prozess, der vor der Reform begann, und den alle reichen Länder seither unternommen haben. Die gesamte Psychiatrie, sogar das Etablissement, sah dies als eine Errungenschaft an, und es wird anerkannt, dass die Psychiatrie nun endlich vollwertig der Medizin angehört.

Aber genau das ist das Problem. Basaglia stellte sich vor - er schrieb es, und die Erfahrung von Triest beweist es - dass die Geschichten dieser Menschen in die Medizin aufgenommen werden sollten, dass die Reformpsychiatrie lebende Körper, Männer und Frauen, Geschichten von Menschen und Orten, Teile der Gesellschaft, Bürger mit Rechten und Bedürfnissen, in die Medizin mit einbezogen werden sollten. Dies hätte die Schaffung von Gemeinschaftsdiensten sein sollen, zulässig für den sozialen Kontext und in der Lage, sich um diese Menschen zu kümmern und zu betreuen. Das genaue Gegenteil ist eingetreten.



Mit der Ausrede, das Gesetz wortwörtlich anzuwenden, hat man sich auf die Symptome der Krankheit konzentriert, man hat nicht versucht, die Menschen und ihren Lebensweg zu verstehen, wobei die Ärzte keine wirkliche Beziehung mehr zu den Kranken haben. Diese Situation führte zu Fällen, in denen es notwendig war, Menschen mit Gewalt zu internieren, zum Glück nur für kurze Zeit. Unter diesen Umständen werden die Menschen ihrer persönlichen Gegenstände beraubt, ihrer Möglichkeit zu kommunizieren. Diese Art der Psychiatrie führte zum Aufbau zahlreicher "Residenzen", in denen diese Menschen interniert werden. Innerhalb dieser Residenzen vergeht die Zeit ohne einem bestimmten Programm zu folgen, es verursacht Unzufriedenheit und manchmal erkranken die Patienten jetzt auch an Covid 19. Die Ärzte, die Krankenschwestern, die Psychologen, die heute in diesem System arbeiten, weitgehend unterbezahlt sind und prekär, wissen nichts über Basaglia, nichts über das "180" Gesetz oder der Gesundheitsreform, ignorieren diese Themen völlig und meiden jegliche kritische Diskussion über Gesundheit, Krankheit oder Medizin.

Hier liegt die Wurzel der Degradierung von heute, in der die Ideologien des Corporatism und die Konkurrenz zwi-

schen öffentlich und privat beeinflussen; das Fehlen öffentlicher Mittel für die Forschung, die überwältigende Macht der Big Pharma.



Und wie steht's mit der Politik? Heutzutage sind nicht einmal die politische Kräfte, die die öffentliche Sanität verteidigen, im Stande mit den Wirtschaftskräften zu verhandeln.

Über diese Dinge sollte gesprochen werden, wenn man an Basaglia zurückdenkt.



### Wer war Franco Basaglia?

**Franco Basaglia (Venedig, 11. März 1924 - Venedig, 29. August 1980) war ein italienischer Psychiater, Neurologe und Dozent, ein Innovator auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit, Reform der psychiatrischen Disziplin in Italien.**

**Begründer der Demokratischen Psychiatrie und Inspirator des Gesetzes 180/1978 (nach ihm benannt) und derjenige, der die Revision in den psychiatrischen Kliniken Italiens eingeführt hat und der Änderungen bei der Behandlung von Patienten mit Problemen auf dem Territorium vorgenommen hat. Er gilt als der einflussreichste italienische Psychiater des 20. Jahrhunderts.**



# Viaggio a Cervia - Urlaub in Cervia

Nadia Zanolini

Domenica 23 Agosto, io con un gruppo di Soci LA-Domenica 23 Agosto, con un gruppo di Soci LAPIC, siamo partiti per un soggiorno mare-cure, come tutti gli anni, a Cervia e precisamente all'Hotel Diplomatic.

Quest'anno, in modo particolare, ci ha impegnato come Associazione, soprattutto per le incertezze che questo virus COVID19 comporta. Abbiamo adottato la strategia del buon senso e con la regola principale che "ognuno è responsabile delle proprie azioni" si è deciso per la partenza.

Tutti i partecipanti sono stati informati delle disposizioni impartite dall'Hotel e delle regole da rispettare per una serena e tranquilla vacanza.

L'accoglienza, al nostro arrivo, sempre ottima, ha fatto sì che tutto sia andato nel modo migliore nella sistemazione.

La prima settimana è trascorsa in un lampo, con tempo super, passeggiate, nuotate e cosa molto gradita la ginnastica in mare.

La seconda settimana, la temperatura si è un po' abbassata, ma nonostante ciò di mare ne abbiamo perso poco.

Alcuni soci hanno fatto le cure termali nello stabilimento di Cervia e a tal proposito in sede ho lasciato dei depliant che si possono consultare. Per informazioni, sempre per il prossimo anno, basta rivolgersi all'ufficio che indicherà cosa va scritto sull'impegnativa.

La Sig.ra Batani proprietaria dell'Hotel, sempre presente con un sorriso, ci ha allietato le serate con buona musica e stuzzicato l'appetito con dei super apericena. Sorpresa per tutti: colazioni - pranzi e

cene nella bellissima sala ristorante dell'Hotel Universal 4 stelle e festeggiamenti di compleanni importanti.

Mi dispiace tanto non aver potuto organizzare uscite, ma tutto avrebbe creato assembramento, quindi ho preferito stare tranquilla.

Quello che mi sento di dire, è che ho accompagnato un bel gruppo, tutte persone con un loro vissuto, alcune bisognose d'aiuto da cui ho imparato tanto, dunque io dico GRAZIE e un arrivederci a tutti loro.

Nadiat

Sonntag den 23. August startete ich mit der Gruppe LAPIC zum Meeresaufenthalt mit Thermalkuren nach Cervia, wie immer im Hotel Diplomatic.

Mit dem heurigen, etwas komplizierten Jahr, besonders wegen dem COVID Virus, war der Verein sehr eingespannt. Mit der Regel „jeder ist über sein Verhalten verantwortlich“, beschlossen wir zu starten.

Alle Mitglieder wurden über die Bestimmungen des Hotels und das Verhalten aus Strand informiert, war so einen sorgenlosen Urlaub zu genießen.

Der Empfang im Hotel verlief freundlich und hilfsbereit, was einen guten Eindruck bot.

Die erste Woche war schnell vorbei mit herrlichem Wetter, viel Schwimmen und Spaziergänge, sogar die Gymnastik ins Wasser. Die zweite Woche war etwas kühler, aber wir haben auf Wenig Strandleben verloren. Einige Teilnehmer haben in Cervia die Thermen genossen, worüber man sich Informationen haben kann, bei



uns im Büro.

Die Besitzerin des Hotels, Frau Battani, hat uns immer mit einem Lächeln abends bei schöner Musik ein Aperitif bedient. Alle Tage war Frühstück, Mittags- und Abendessen, aber auch Geburtstage im wunderschönen Saal des 4 Sterne Hotels Universal.

Leider konnte ich keine Wanderungen organisieren, denn COVID-regeln es nicht erlaubten. War ich noch sagen wollte, ich hatte eine nette Gruppe, viele selbstständig, andere brachten Hilfe, wo ich dabei Neues dazulernen konnte. Somit sage ich allen DANKE SCHÖN und auf Wiedersehen!

Nadia

## Kamala Harris Grande speranza per le donne nel mondo



La vittoria di Kamala Harris, vice presidente degli Stati Uniti, rappresenta una grande speranza per le donne statunitensi ma anche per quelle di tutto il mondo. Le donne americane sono state determinanti per la sua vittoria, al fianco di Biden, e questo ha rappresentato il culmine di una mobilitazione e presa di coscienza femminile. Anche il movimento Metoo l'ha risvegliata. E' riuscita a far condannare uomini che avevano ricattato sessualmente donne, restando sempre impuniti. Ha fatto capire alle donne che si può essere credute, che si può vincere sulle profonde ingiustizie e vedersi rispettate come persone. Ha fatto ripensare alla composizione del management

molte aziende. La Harris si presenta come paladina dell'unità del paese contro la pandemia e le disuguaglianze sociali, da americana con origine indiane e giamaicane. Nella sua forza si è rispecchiata la grande maggioranza delle donne. Il suo vestito bianco in onore delle suffragette, il suo ricordare che non sarà l'ultima è un messaggio potente alle donne di tutto il mondo, al di là degli schieramenti. Significa possiamo farcela. Io aggiungerei dobbiamo farcela per il pianeta. La pandemia sta rendendo le disuguaglianze più profonde e più difficilmente riducibili. C'è bisogno di una nuova visione del mondo. Le donne hanno dimostrato di essere particolarmente efficaci nell'assunzione di questi compiti. Basta pensare alla svolta solidaristica avviata dalla Presidente Ursula von der Leyen. L'avanzamento dell'occupazione femminile è crescita del Pil e riduzione della povertà. Lo sviluppo di servizi educativi della prima infanzia fa crescere occupazione femminile e riduce le disuguaglianze tra bambini. Lo sviluppo di strutture di welfare di prossimità per anziani e invalidi contribuisce ad aumentare lavoro femminile, ad alleggerire il carico sulle donne del lavoro non retribuito e riduce le disuguaglianze tra anziani e invalidi. Agire verso l'uguaglianza di genere significa agire per la crescita

e operare per il benessere di tutti. Contribuendo così anche alla tenuta e arricchimento delle nostre democrazie. Se vogliamo che le donne avanzino in tutti i paesi del mondo è necessario che i diritti delle donne siano messi in agenda come diritti di tutti. L'uguaglianza di genere è un nodo gordiano che intreccia in sé le questioni della democrazia, dello sviluppo, della giustizia e del progresso. Gli uomini e le donne di buona volontà lo taglieranno.



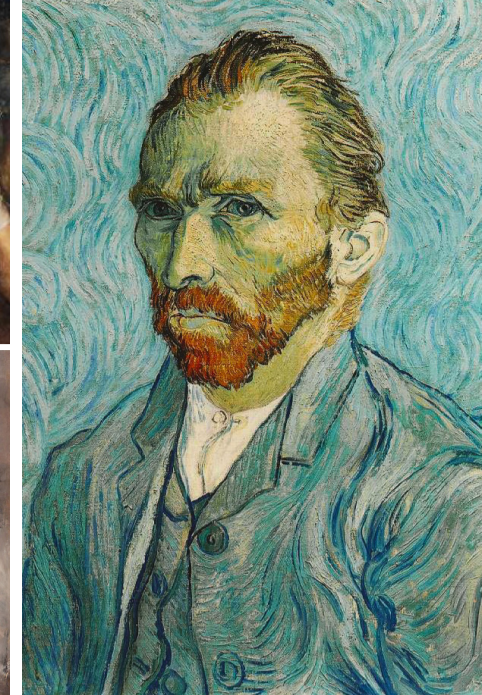
**IL CONCORSO CON IL VIAGGIO PREMIO È IN PREPARAZIONE... NON PERDETEVI GLI ARTICOLI DI QUESTA EDIZIONE!**



**DER WETTBEWERB MIT DER PREISREISE IST IN VORBEREITUNG... VERPASSEN SIE NICHT DIE ARTIKEL DIESER AUSGABE!**



Lidia Menapace ci ha lasciato. La ricordiamo come prima donna assessore alla Salute e al Sociale e la ricordiamo con affetto per le sue battaglie in difesa dei più deboli e perché sarà sempre con noi.



**PER I SOCI DEL GRUPPO REUMA:  
LA CONFERENZA DEL DOTT. RAFFAINER,  
INIZIALMENTE PREVISTA IL 5 NOVEMBRE 2020,  
SARÀ MESSA IN PROGRAMMA PER LA PRIMAVERA 2021.**

Le gite al MART Rovereto e a Padova per la mostra di Van Gogh, precedentemente previste in novembre 2020, saranno rimandate a febbraio 2021



*I corsi di ginnastica in acqua e Feldenkrais riprenderanno appena ci saranno le riaperture delle palestre e delle piscine. Vi terremo informati.*

## Comunicazione gruppo PSO Kommunikation PSO Gruppe

Vi informiamo che il Gruppo PSO indirà un'assemblea straordinaria per l'elezione del direttivo. La data e il luogo verranno comunicati non appena la situazione COVID lo consentirà.

Wir informieren Sie, dass die Gruppe PSO eine außergewöhnliche Versammlung einberufen wird, um den Vorstand zu wählen. Datum und Ort werden mitgeteilt sobald die Covid-Situation dies zulässt.

**LAPIC UVZ augura a tutte e a tutti feste serene in sicurezza e salute!**



©image courtesy: pikisuperstar

## Servizio di orientamento legale per i soci LAPIC UVZ

Per i soci che ritengono di aver subito un'ingiustizia da un ente pubblico, abbiamo istituito un "servizio di orientamento legale", con un socio volontario, presso la sede della LAPIC UVZ. Per informazioni rivolgersi alla segreteria. Tel: 0471287336

Informazione utile - **Servizio per ottenere il Patrocinio a spese dello Stato**

*"Ai cittadini meno abbienti è garantita l'effettività della difesa in un giudizio civile, penale o amministrativo: coloro che sono titolari di un reddito annuo inferiore ad euro 11.493,82 possono presentare istanza per essere ammessi al patrocinio a spese dello Stato, per nominare un proprio avvocato, scegliendolo da apposita lista, con il risultato di non dover sopportare alcuna spesa. L'attività professionale dell'avvocato (così come le altre spese che si dovessero rendere necessarie nel corso del processo, per es. perizie o traduzioni) sarà, infatti, retribuita all'avvocato direttamente dall'Erario."*



Vorresti trovarti più a tuo agio con la tecnologia? Gli smartphone, i pc e i tablet ti sembrano oggetti sconosciuti? Niente paura! Per i soci LAPIC UVZ è disponibile un servizio di tutoraggio su misura da parte di una nostra socia volontaria. Per chi fosse interessato rivolgersi alla segreteria. Tel: 0471287336

Möchten Sie sich mit der Technologie wohler fühlen? Smartphones, Laptops und Tablets sind Ihnen unbekannte Dinge? Keine Sorge! Für die LAPIC UVZ Mitglieder steht ein maßgeschneidertes Mentor-Service von unserem freiwilligen Mitglied zur Verfügung. wenden Sie sich bitte an das Sekretariat. Tel: 0471287336



## LAPIC UVZ Notiziario - Nachrichten

**LAPIC UVZ Notiziario Nachrichten**  
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976  
Proprietario ed Editore: Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili - BOLZANO - Unabhängige Verband der Zivilinvaliden - BOZEN  
Direttore responsabile: Giorgio Fait  
Responsabile di redazione: Sandro Forcato  
Comitato di redazione: Dott. Elio Cocciardi, Edda Bottaro, Nives Raccaro, Antonietta Paola Orlandini, Silvano Tambosi, Nadia Zanolini  
Presidente LAPIC UVZ: Dott. Elio Cocciardi  
Consiglio direttivo LAPIC UVZ: Edda Bottaro, Nives Raccaro, Antonietta Paola Orlandini, Jakob Kristler, Giuseppe Tergolina, Nadia Zanolini, Silvano Tambosi, Sandro Forcato  
Hanno collaborato a questo numero: Dott. Angela Sagrawa, nutrizionista  
Progetto grafico e impaginazione: Elena Forcato  
Le immagini utilizzate sono sotto il Creative Commons, se non diversamente specificato.  
Stampa La Bodoniana (BZ)

Aiutateci ad aiutarvi destinandoci il "5 per mille"  
LAPIC-UVZ Codice fiscale 94004320217

"5 Tausendstel" Helft uns, euch zu helfen Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitgliedern und Unterstützern die bei ihrer Steuererklärung unsere Steuernummer 94004320217

Per contattare LAPIC UVZ  
Via Duca d'Aosta Str. 68  
Bolzano/Bozen  
AltoAdige/ Südtirol 39100  
Tel. 0471 287336  
Mail: [info@lapicuvz.it](mailto:info@lapicuvz.it)  
[www.lapicuvz.it](http://www.lapicuvz.it)